

ももぐだより



2026年度は『世界の料理』をテーマに給食や食育の活動を行います。4月は韓国です。

2026.4 月国際ナショナル不動前えほん保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます

朗らかな陽気に誘われ、新しい1年がスタートしました。少し緊張ぎみの子どもたちや、進級してお兄さんお姉さんになり、頼もしさがにじむ表情の子どもたちが元気に登園しています。給食室は、日々成長していく子どもたちを「食」の面からサポートし「もぐもぐだより」を通して情報を発信していきます。どうぞよろしくお願いたします。



世界の料理 「韓国」

韓国では、食べるものは全て薬になるという「薬食同源」の考え方が根付いています。香辛料やんにくなどの香味野菜を多用する料理が多いので、においがつきにくい金属の食具や食器を使うことが一般的です。給食では、プルコギやナムル、おやつでは、チュモッパを提供します。



おすすめレシピ

☆チュモッパ☆

<子ども2人 大人2人分>

- 精白米・・・200g
- 切干大根・・・13.5g
- しょうゆ・・・4g (小さじ1弱)
- ツナ缶・・・203g (1缶)
- マヨネーズ・・・33g (大さじ2)
- 海苔・・・5g
- いりごま・・・19.5g
- ごま油・・・4g (小さじ1弱)
- 塩・・・1.5g



<作り方>

- 切干大根は水で戻し、細かく刻みます。
- 炊飯器に米、しょうゆを加え、目盛りまで水を入れます。
①を加え炊飯します。
- 炊きあがったらツナ缶、マヨネーズ、海苔、いりごま、ごま油を混ぜ込み、塩で味を整えます。
- 丸く形を作ったらできあがりです。



行事食 「進級祝い」

子どもたちの健やかな成長を願い、入園や進級をお祝いする献立です。給食では、きつねご飯、さわらの塩麴焼き、春野菜サラダ、すまし汁を提供します。アスパラガスや春キャベツなど春を感じる旬の食材を、彩りよく組み合わせました。



職員挨拶



給食を楽しみに保育園に登園してくるような食事を作ります♪たくさん食べてね！！



美味しい給食を作ります！！
たくさん食べて大きくなってね♪

Q&A

Q 好き嫌が多く、とくに野菜は食べません

A 野菜とふれ合い、親しみをもたせる

野菜には、独特の苦みやえぐみがあります。人間の本能で、苦い物を拒絶する働きが備わっているため、野菜嫌いな子どもが多いのです。固さ、大きさが発達に合わず、うまく噛めない、見た目判断して食べず嫌い、嫌な経験の記憶があるなど好き嫌いの原因は様々です。味噌やカレー粉、マヨネーズで味付け等をする、おいしくなって食が進むことがあります。他にも、買い物や調理のお手伝いを通し野菜とふれ合う機会を増やし、親しみを持つような工夫をしてみましょう。

