

わたしたちの野菜活動 | 厚生館保育園

みそ汁には、いつも野菜を3種類は入れています。

1955年から続く歴史ある保育園です。

貧しい子どもたちを助けるために設立された経緯があり、
当時から給食に力を入れていました。現在もその理念は大切に受け継がれています。



←プランターは園庭にあるので、いつでも野菜の成長を観察できます。

みんなで好きな野菜を育てる

今年はどんな野菜を育てようか、クラスみんなで相談して決めています。3歳児クラスはミニトマトやきゅうり。4歳児クラスはオクラやメロン、スイカも育てたそうです。5歳児クラスはなす、にんじん、大根などです。育てる野菜は、毎年少しずつ変わります。そら豆やとうもろこし、食用菊のこともあるということで、種類は実に多彩です。厚生館保育園では、こうした野菜は園庭に置いたプランターで育てています。スイカもメロンも小さいけれど、プランターで育てることができたそうです。

年間を通して調理保育

庭には梅や枇杷、柿、ブルーベリーなど実のなる木もあります。ジュースにしたり、ジャムにすることもあるそうです。豆のさやむきや、とうもろこしの皮むきなど調理のお手伝いもします。

千葉の農園へさつまいも掘りにも行きます。そのおいもで4歳児はスイートポテトをつくります。蒸かしたさつまいもを、つぶして、混ぜて、丸める。5歳児は大学芋を作るため、ひとり1本のさつまいもを包丁で切ります。家でお手伝いしている子は、上手に切るそうです。

ユニバーサルプレートを使用

給食は和食が中心なので、肉だけでなく魚も週に2〜3回は出ます。そして、5歳児は自分で盛り付けます。厚生館保育園では、陶器でできているユニバーサルプレートを使用しています。陶器ですから落とすと割れてしましますが、重さもあるので子どもたちも食器の扱いがていねいになったそうです。お皿は内側の返しがあるので、子どもがスプーンで食べる場合でも最後の一口まですくえます。落ち着いて食べられて、食べこぼすことが少なくなったそうです。



←スプーンでも使いやすいユニバーサルプレート。

保護者に評判の給食懇談会

年に1回、給食懇談会を行っています。調理保育やお手伝いの様子などをうつしたパネルを展示。さらに普段食べている給食の4品の試食を用意します。子どものお迎え前に保護者に足を運んでいただき、食事の様子を栄養士にたずねたり、食材の調理法について相談することができます。入れ替わり立ち代わり保護者が訪れ、大盛況です。「家ではしいたけ、ピーマンは食べないのに、保育園の給食ではよく食べる」「この保育園はすごく給食がおいしい。毎年この試食会を楽しみにしている」など、保護者の声がありました。



スプーンでこぼさずに食べられるよ。

←野菜たっぷりののっぺい汁を、みんな残さずいただきました。



↑保護者に大人気の給食試食会。4品の料理が並びました。

厚生館保育園の給食はとてもおいしいです。



野菜をたくさん、食べよう。

とろみのあるお汁なので
寒い日にとくに
おすすめです。

厚生館保育園の

のっぺい汁

たくさんの根菜を入れた「のっぺい汁」は、冬に1回は登場しています。昆布とかつおを贅沢に使って、だしを取っています。うま味たっぷりの汁で野菜を煮ているので、子どもたちもおいしさがわかります。変わらない人気で、季節感のあるメニューです。



●栄養価 (1人分)

エネルギー	62kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	1.8g
食塩相当量	0.9g

●材料 (たっぷり4人分)

鶏肉	…60g
にんじん	…1/4本
大根	…100g
しいたけ	…1/2パック
長ねぎ	…1/2本
ごぼう	…1/2本
じゃがいも	…大1個
だし汁	…800ml
しょうゆ	…小さじ2
塩	…小さじ1/2
かたくり粉	…大さじ1

●つくり方

- ①にんじん、大根は、いちょう切りにする。
しいたけはスライスし、長ねぎとごぼうは斜め切りにする。
じゃがいもと鶏肉は、ひと口大に切る。
- ②だし汁を鍋に入れ、①の野菜を加えてやわらかくなるまで煮る。
鶏肉も入れ、火を通す。
- ③しょうゆ、塩で調味する。
かたくり粉を水大さじ1で溶き、鍋に加えてとろみをつける。

↓「のっぺい汁」が入った献立



●調理のポイント

のっぺい汁は、郷土料理の代表のような汁ものです。たくさんの地域で作られていて、それぞれに具材や味も少しずつ違います。ご家庭に残っている野菜を数種類いれて、手軽に作っていただけます。とろみをつけることで体が温まるので、冬場はとくににおすすめです。普段のみそ汁も野菜を3種類は入れるようにし、自然に野菜を取れるよう工夫しています。また、具を大きめに切ると、子どももよくしゃくするようになります。

のっぺい汁は、
栄養のバランスがよく、
ごはんに合います。

どんなメニュー
にも野菜を意識し、
食を大切に
しています。



左から、栄養士の工藤美春さんと園長の小口啓子さん