

NITOBEGOHAN

桜も咲いてすっかり春の陽気になりましたね。新生、入学おめでとうございました。新渡戸ごはんのおいしい給食を食べ、新渡戸ごはんのおいしい給食を食べ、元気に過ごしてもらえよう、食事面でサポートして行きます！今年度もみんなにおいしく、楽しい給食を届けられるように新渡戸ごはんは新しい挑戦をしていく予定です。お楽しみに♪



にとべごはん
NITOBEGOHAN

Pick up News part1

全私学新聞3月3日号に掲載されました！！

全日本・食学会との包括連携協定と締結の様子やにとべごはんの取り組みについて、メディアからも注目されています。

スターシェフコラボ、包括連携協定等など、少しでもにとべごはんがお子様の力になるようサポートしていきますので、新たな取り組みについても引き続き、応援よろしくお願いたします♪



K O N D A T E

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 捕食	原材料	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	腸や心になる	体の骨子を整える				
1	金	ごはん・豚肉のみそ焼き・ポテトサラダ けんちん汁・清見オレンジ	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	米 じゃがいも こんに やく マヨネーズ こ ま油	にんじん きゅうり コーン 玉葱 こぼろ だいこん ねぎ 清見 オレンジ	318	マッシュマ ロ サンド	クラッカー マッシュ マ ロ	73
4	月	梅ごはん・かじきの照り焼き・いんげんのごま和え 鶏ごぼろ汁・抹茶ミルクゼリー	大豆 梅かじき 鶏 肉 豆腐 セラチン 寒天 牛乳	米 小麦粉 砂糖 片栗 粉 黒砂糖 こま サラ ダ油	ゆかり さやいんげん にんじん 万能ねぎ 梅 もやし こぼろ だ いこん	311	オレンジ キャラ ット 蒸しパン 牛乳	小麦粉 砂糖 バター にんじん オレンジ ジュース たまご 牛乳	189
5	火	〈始業式〉 りんごジュース 麦ごはん・鶏の竜田揚げおろしポン酢かけ 豆と彩り野菜のサラダ・大根のみそ汁・ピーチゼリー	鶏肉 大豆 油揚げ みそ セラチン 寒 天	米 麦 片栗粉 じゃがい も 砂糖 揚げ油	万能ねぎ にんじん パプリカ 赤ビー マン こまつな だい こん コーン 黄ビー マン ねぎ もも ジュース	46	お好み焼き	小麦粉 油 キャベツ たまご 削り節 さ くらえび 青のり	94
6	水	〈年少ジュース〉 ジョア ツナトースト・アスパラサラダ・ピーンズシチュー・いちご	鶏肉 大豆 油揚げ みそ セラチン 寒 天	食パン じゃがいも 小 麦粉 マヨネーズ 油 マーガリン	アスパラガス にんじ ん ホールトマト パ セリ レモン 玉葱 きゅうり スナップえ んどう いちご	71			
7	木	〈年少ジュース〉 野菜ジュース ごはん・鯖のみそマヨ焼き・肉じゃが かきたま汁・ブドウゼリー	さわかみそ 鯖肉 豆腐 たまご セラ チン 寒天	米 しらす じゃがい も 片栗粉 砂糖 マヨ ネーズ	にんじん さやいんげ ん チンゲンツァイ しょうが 玉葱 椎茸 ぶどうジュース	34	ブルーベリ ー ケーキ 牛乳	砂糖 小麦粉 バター マーガリン プルー ベリー ジェム たまご 牛乳	245
8	金	〈年少ジュース〉 オレンジジュース 大豆じゃこごはん・豆腐とひじきのハンバーグ わかめサラダ・生姜のあったかスープ グレープフルーツゼリー	大豆 鶏肉 牛肉 豆腐 たまご 鶏肉 油揚げ セラチン じゃこ ひじき 牛 乳 わかめ 寒天	米 片栗粉 片栗粉 砂 糖 こま油 こま油	にんじん ほうれんそ う 玉葱 きゅうり れ んこん もやし にん じく しょうが ねぎ だいこん 椎茸 しも じり ほうろく	68			
11	月	〈年少ジュース〉 ジョア ごはん・鮭のみそマヨネーズ焼き・五目豆 豆腐のあんかけ汁・デコポン	さけ みそ 大豆 豆腐	米 砂糖 こんにやく 片栗粉 マヨネーズ	しそ にんじん 練り 梅 こぼろ れんこん 椎茸 もやし ねぎ テ コポン	71	きらきら ゼリー	ぶどうジュース レ モン 砂糖 セラチ ン	32
12	火	〈年少ジュース〉 野菜ジュース 山菜うどん・カラフルサラダ・豆乳プリン・牛乳	削り節 鶏肉 油揚げ さくらえび 大豆 セラチン 豆 乳 寒天 牛乳	うどん 砂糖 じゃがい も 油 マヨネーズ	にんじん 赤ビーマン わらじ しめじ 椎茸 ねぎ きゅうり 玉葱	34			
13	水	〈年少ジュース・おやつ〉 ジョア・ビスケット 桜えびごはん・鶏の塩昆布焼き じゃがいものジャキジャキ和え・さつま汁・パインゼリー	鶏肉 みそ セラチ ン さくらえび 塩 昆布 寒天	米 じゃがいも 砂糖 さつまいも こま こま 油	糸みつば にんじん きゅうり 玉葱 こぼ ろ 椎茸 だいこん ね ぎ しょうが 片栗 粉	157	野菜 パン ケーキ	小麦粉 砂糖 メー プルシロップ マーガ リン にんじん ほう れんそう 豆乳	121
14	木	〈年少ジュース〉 野菜ジュース 麦ごはん・マーボー豆腐・中華風きゅうりの甘酢漬け フルーツのヨーグルトかけ・牛乳	鶏肉 豆腐 わか め ヨーグルト 牛 乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 こま油	にんじん しょうが にんにく ねぎ 椎茸 だけのこ きゅうり だいこん ミックスフ ルーツ	34			
15	金	〈年少ジュース〉 りんごジュース 枝豆ごはん・鯉の香味揚げ・竹輪と野菜の和え物 香キャベツのみそ汁・キャラットゼリー	枝豆 かつお 竹輪 削り節 油揚げ 豆 腐 みそ セラチン	米 片栗粉 砂糖 じゃ がいも 揚げ油 こま油	にんじん しょうが ねぎ にんにく キャ ベツ もやし オレン ジジュース	46	ココア トース ト	食パン 砂糖 コア マーガリン	101
18	月	マーガリンパン・リンゴとじゃが芋のグラタン フレンチサラダ・ミネストローネ・レモンゼリー	ベーコン 大豆 セ ラチン サワーク リーム 牛乳 生ク リーム チーズ 寒 天	マーガリンパン 小麦 粉 じゃがいも マロ ニ 砂糖 油 バター	にんじん トマト パ セリ ねぎ れんこん キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく セロ リーレモン	393			
19	火	まごわやささい献立 大豆わかめごはん・竹輪のチーズ磯辺揚げ・ポテトと豆のサラダ 具だくさんスープ・キウイフルーツ	大豆 竹輪 たまご 油揚げ 炊き込み わかめ フロセス チーズ 青のり わ かめ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 こま 揚げ油 マ ヨネーズ	赤ビーマン にんじん チンゲンツァイ きゅ うり 玉葱 椎茸 しょう が ねぎ 切りわかめ	398	ソーセージ マフィン	ホットケーキミックス 砂糖 マヨネーズ ハゼリ たまご フィンガー 牛乳	146
20	水	発芽玄米入りごはん・つくね・ひじきと大豆の煮物 せんべい汁・小豆ミルクゼリー	豆腐 鶏肉 たまご 油揚げ 大豆 セラ チン 小豆 ひじき 寒天 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 片栗粉 しらす 椎茸 せんべい 油	にんじん さやいんげ ん こまつな しょう が ねぎ こぼろ だい こん	369	チーズ トース ト 牛乳	食パン チーズ 砂 糖 牛乳	171
21	木	4月のさかな しらすと大葉のごはん・お好み焼き風玉子焼き 野菜の生姜醤油かけ・かぶのみそ汁・リンゴゼリー	いか エビ たまご 削り節 油揚げ み そ セラチン し らす干し 青のり	米 じゃがいも 砂糖 油	しそ にんじん こま つな キャベツ ねぎ もやし しょうが か ぶ りんにんジュース	323	肉みそ麺	中華めん 砂糖 片栗 粉 こま油 しょうが にんにく 椎茸 玉 葱 だけのこ 豚肉 みそ	105
22	金	ごはん・鰯の人参ソース焼き・おほかポテト さやえんどうと豆腐のスープ・美生柑	またら 削り節 豆 腐 油揚げ 青のり	米 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ バター	にんじん さやえんどう 椎茸 しょうが ジュース フルーツ	325	マーマレード ケーキ	砂糖 小麦粉 バター マーマレードジャム たまご 牛乳	175
25	月	トマトクリームスパゲティ・スナップエンドウのサラダ ミルクゼリー苺ソースかけ・牛乳	鶏肉 エビ セラチ ン 牛乳 生クリー ム 寒天	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 油 マーガリン	ホールトマト プロ ックリー にんじん に んにく 玉葱 マッ シュルーム だいこん きゅうり スナップえ んどう いちご ビュー レシキ	434	焼きおにぎり	米 みそ	124
26	火	麦ごはん・鯖のオニオンソースかけ・納豆和え 和風カレースープ・アセロラゼリー	鯖 納豆 ベーコン セラチン	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油 こま油	こまつな にんじん チンゲンツァイ にん じく しょうが 玉葱 もやし こぼろ だい こん ねぎ アセロラ ジュース	367	ふかし芋	さつまいも	79
27	水	〈おやつ〉 ヨーグルト 梅じゃこごはん・コロック・野菜のゴマ醤油かけ 吉野汁・フルーツポンチ	大豆 鶏肉 たまご 鶏肉 油揚げ 豆腐 じゃこ	米 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 砂糖 片栗粉 こま油	こまつな にんじん 梅 玉葱 もやし だい こん 椎茸 しもん ミックスフルーツ	54	ガーリック トース ト 牛乳	ソフトフランス マー ガリン パセリ 牛 乳	173
28	木	ごはん・とり天・五目豆サラダ 豚汁・カルピスカン	鶏肉 たまご 枝豆 大豆 ぶよこまめ 豚肉 生揚げ みそ 寒天 カルピス	米 片栗粉 小麦粉 砂 糖 さといも こんに やく こま油 揚げ油	にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ 玉葱 こぼ ろ だいこん ねぎ	327			

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。

栄養士 鈴木唯

2022年4月

献立紹介

18	月	『リンゴとじゃが芋のグラタン』は、ベーコンとねぎをくたくたになるまで炒めて、朝から煮込んだ鶏がらスープと手作りのホワイトソースを使ってじっくり時間をかけてホワイトソースを作ります。仕上げにサワークリームが入ったさっぱりとしたソースです。じゃが芋・りんご・ソース・チーズをのせてこんがり焼き上げました。スープの『ミネストローネ』は、トマトの酸味が甘味に変わるくらいじっくりと煮込んで作りしました。大豆や野菜がたっぷりに入った栄養満点なスープです。
19	火	本日は「まごわやさしい給食」です。毎月19日は「食育の日」と定められています。新渡戸文化子ども園では、今年度も「まごわやさしい給食」を実施します。「まごわやさしい」とは、健康に過ごすために積極的に食べて欲しい食品の頭文字をとった言葉です。まめ・ごまなどの種類類・わかめなどの海藻類・やさい・さかな・しいたけなどのきのこ類・いも類をすべて使った「まごわやさしい給食」をしっかりと食べて下さい。「さ」にあたる『竹輪のチーズ磯辺揚げ』の竹輪は、白身魚をすり身にしたものでお魚の仲間です。竹を使って作られており、できあがった形が「竹の空洞（輪）」に見えることから竹輪と名付けられたそうです。この空洞にチーズを入れ込んで青のりを入れたてんぷら粉を付けて揚げました。チーズと一緒に食べましょう。
21	木	今年度の食育のテーマはお魚です。本日の給食は季節の旬のお魚の献立です。毎月誕生会の前日か次の日に季節のお魚献立が登場するのでお楽しみに♪4月の旬のお魚は『しらす』です。『しらす』は、うなぎ、鮎、いわし、にしんなど魚の稚魚の総称のことです。これらの魚の稚魚の体は、色素が少なく、すべて白色が透明なため、「白い子」という意味で「白子（しらす）」と呼ばれるようになったと言われています。しらすはカルシウム・ビタミンD・たんぱく質が特に多く含まれています。たんぱく質は成長するには大切な筋肉を作り、カルシウムとビタミンDは丈夫な骨を作りケガをしにくくしてくれます。給食では大葉と一緒にごはんに入れて混ぜてしらすの塩気とさっぱりとした大葉の混ぜご飯にしました。
22	金	『たらの人参ソースかけ』は、スチームをかけてやわらかくした人参をミキサーにかけて細かくし、マヨネーズと和えて人参ソースを作ります。塩をふって下味をつけた、たらに人参ソースをかけてこんがり焼き上げました。『さやえんどうと豆腐のスープ』のさやえんどうは、収穫時期によって呼び名が変わる不思議な野菜です。えんどうを早採りして皮ごと食べるものが「さやえんどう」、豆がある程度熟したやわらかい状態で豆だけを食べる「グリーンピース」、完全に熟した豆だけを食べる「えんどう豆」があります。さやえんどうの小さく小ぶりなものを「絹さや」と呼び、一つの野菜で呼び名が4つもあります。「さやえんどう」は皮ごと切ってスープにしました。青い野菜が苦手な友達もおかずと一緒に頑張って食べてみましょう。

新渡戸文化子ども園の給食

安全な手作り給食

新渡戸文化子ども園の給食は、栄養士、調理員が心を込めて手作ります。だし、スープ、コロッケ、カレーなども市販のものは使いません。安心して食べられる原材料を厳選し、品質管理、衛生管理に細心の注意を払います。衛生管理においては、保健所の立ち入り調査、調理従事者の月2回の細菌検査、厚生労働省より定められております大量調理管理マニュアルに基づき調理、片付け作業を行っております。

和食を多く取り入れた献立

2013年、和食が、ユネスコ無形文化遺産に登録され世界中で注目を浴びています。和食は私たち日本人が受け継いできた食事です。今の日本人の食事は欧米化し和食を食べる機会が減ってきているのが現状です。本園では和食に慣れ親しみ、おいしさを知ってほしいという願いを込めて週5回の給食のうち4回は和食献立になっています。毎日の給食をおして、和食の素晴らしさを知ってほしいと思っています。

楽しい給食

なんといっても食事は、楽しく仲良く食べるものです。お友だちや先生と一緒に楽しく食べましょう。七夕やクリスマス、節分、ひな祭りなど季節の行事に合わせた給食、また、パンバイキングや好きなものを好きなだけ食べられるお楽しみバイキングもあります。

食育への取り組み ~食体験~

新渡戸文化子ども園の日々の給食が食育と考えています。「食べたいもの、好きなものが増える子ども」となるには、子どもが意欲的に新しい食べものに興味や関心を持ち、食べてみようと思えることができる場が必要となります。給食や様々な体験を通して、食べる楽しさや食べ物の大切さ、感謝の気持ち、食事のマナー、季節ごとの食材（旬）や日本の文化や行事を知ることができるように取り組みます。また、園庭の畑では季節ごとに野菜を育てます。やさいを育て、収穫し、食べるということづくろよこび、ありがたさ、おいしさを感じてほしいと思います。

今年度の食育では『旬のお魚』を取り上げ、月ごとに季節の旬のお魚を紹介していきます。給食を通して旬ということやお魚について、興味を持っていただけらと思います。また、毎月19日に「まごはやさしい」給食で、頭文字すべての食材を使用した給食を出しています。この子ども園でたくさんの食材に触れて好き嫌いなく、食の知識や関心のある大人に成長してほしいと願っております。

「まごわやさしい」を多く取り入れて

『まごわやさしい給食』は新渡戸文化子ども園では定番となりました。今年度も引き続き毎月19日の食育の日には『まごわやさしい給食』を実施いたします。「まごわやさしい」とは、病気になるにくいからだを作るために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。

「ま」はだいずやあずきなどのまめ類
とうふやなっとうなどのまめを使った食品

「ご」は、ごま・クルミやくりなどの種類類

「わ」は、わかめ・こんぶなどの海そう類

「や」は、にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ピーマンなどやさい類

「さ」は、さんまやまぐろ・いか・えび・じゃこなどの魚介類

ちくわ・かつおぶしなどの魚介類を使った食品

「し」は、しいたけ・しめじ・えりんぎなどのきのこ類

「い」は、じゃがいも・さといもなどのいも類

まごわやさしいの食材をすべて使って作った給食が、『まごわやさしい給食』です。まごわやさしいをお覚えてくれたらうれしいです。

NITOBEGOHANDAYORI

CARROT JELLY RECIPE

キャロットゼリー 10人分

・ゼラチン	10g
・水	50cc
・人参	70g
・水	200cc
・オレンジジュース	350cc
・砂糖	30g
・水	100cc
・砂糖	20g



キャロットゼリーの作り方 (A シロップ)

- ①Aの水と砂糖を鍋にいれ火にかけます。砂糖が溶けたらシロップの完成です。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておきます。
- ②ゼラチンをふやかす用の冷水を容器にいれたらそこにゼラチンをふり入れ、ふやかします。
- ③人参は皮をむき、やわらかくなるように煮ます。少量の水と一緒に滑らかになるまでジューサーにかけます。
- ④残りの水とオレンジジュースを鍋に入れて温めます。
- ⑤60℃以上温まった④に、②のゼラチンと③の人参を加えゼラチンがしっかり溶けるまで混ぜながら加熱します。
- ⑥砂糖を入れて味をととのえます。
※砂糖の量は人参の甘みによって調整してください。
- ⑦好みの容器に移し、冷蔵庫で2~3時間冷やします。
- ⑧ゼリーが固まったのが確認できたら、①のシロップをかけて完成です。



ゼラチンをふやかします



やわらかく煮た人参と少量の水を滑らかになるまでジューサーにかけます



温めたゼリー液にゼラチンを入れしっかり溶かします



容器に移し、2~3時間冷やして完成です

Pick up News part2

にとべごはんスターシェフ (小学校) の様子

メニュー

- ごはん
- 鶏肉のチリソース煮込み
- 春雨サラダ
- 卵とキャベツのスープ
- さわやかライチプリン



渋谷にある人気中国料理店『szechwan restaurant 陳』料理長でありスターシェフの井上和豊さんが、新しい境地でご協力していただきました。



にとべごはん試食会 (小学校) の様子

メニュー

- 麦ごはん
- 白身魚のサクッと揚げ
- 肉じゃが
- 石狩汁
- 桃ゼリー
- 牛乳

【一部アンケートご紹介】

こんなに手を込めて作って下さっていることが実感できてとても感動しました！！
我が子が毎日おかわりしている理由がよくわかりました！！等々



予定しておりました子ども園の試食会については、中止とさせていただきます。またの機会にぜひお申し込みください♪