



保育園のメニュー紹介



健やかな子

昔、福岡県北部を「筑前の国」と呼んでいました。一般の甘煮と違い鶏肉や野菜を炒めてから煮ることから「筑前地方独特の煮物」という意味で「筑前煮」呼ばれるようになりました。

「筑前煮」

【材料】大人 4 人分

・鶏もも肉	100g	・人参	1/2 本
・里芋	100g	・大根	4cm
・糸こんにゃく	50g	・いんげん	20g
・干し椎茸	1 個	・みりん	大さじ 1/2
※戻し汁をだしと一緒に入れるとよりおいしく仕上がります			
・しょうゆ	大さじ 1/2	・油	少々
・砂糖	小さじ 1	・だし汁	300cc

【作り方】

- ① 大根、人参は乱切りにします。
- ② 糸こんにゃくは 1 cm 位に切り、茹でてあく抜きをします。
干し椎茸は水に浸け戻し、1 cm 角に切ります。
- ③ 里芋は皮をむき、1 cm 幅のいちょう切りにしてから塩少々をふってもみ洗いしぬめりをとっておきます。
- ④ いんげんは 3 cm ほどの長さに切ってから茹でておきます。
- ⑤ なべに油をしき鶏もも肉を炒め、火が通ったら、①、②、③を入れて炒め、だし汁を入れて煮ていきます。人参がやわらかくなったら、砂糖、しょうゆ、みりんの順に調味料を入れ、落し蓋をしてさらに 10 分程煮ます。
- ⑥ 最後に茹でたいんげんを入れ、完成です。

5つの子ども像

保育園では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にかかげる5つの子ども像の実現を目指して食育活動を行っています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬 愛 保 育 園	TEL042-663-4017
敬 愛 高 倉 保 育 園	TEL042-645-6057
敬愛フレンド保育園	TEL042-678-2921
敬愛たかお保育園	TEL042-667-1077
敬愛きたの保育園	TEL042-646-1631
多摩境敬愛保育園	TEL042-775-1470
敬愛桃の実保育園	TEL042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	TEL042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042-669-5501

食事編
令和4年度
2号



「和食」
とは？

和食の魅力

和食文化
の特徴

保育園は身近な子育てのパートナーです。
いつでもお気軽にお尋ねください。
健やかな子は、敬愛学園 HP でもご覧になれます。

Keiai

Social Welfare Corporation
Keiai Gakuen



「和食」とは？

日本独自の文化であり、平成 25 年に日本人の伝統的な食文化として、無形文化遺産に登録されました。

料理そのものだけでなく、日本の伝統的な行事食やそこに込められた願い、慣習や各地の郷土料理などの「食文化」すべてを総称する呼び方を「和食」といいます。



和食文化の特徴



①各地の自然の恵み、季節感のある食事

日本の国土は南北に長く、海・山・里など豊かな自然が広がっています。和食には、日本各地で地域に根ざした多様な食材や四季折々の旬の食材が用いられています。

②健康的な食生活を支える栄養バランス

和食は一汁三菜を基本とします。この食事スタイルは栄養バランスがとりやすく理想的といわれています。うま味を活かした「だし」や「発酵食品」をうまく使うことで動物性油脂の少ない食生活となり、日本人の長寿や肥満防止につながっています。

③年中行事との密接な関わり

自然の恵みである食を分け合い、食事を通してまわりの人と時間をともにすることで、家族や地域の絆が深まります。

和食の魅力

腸の中を整える…和食でよく使われる根菜、豆類、きのこ、海藻には、食物繊維がたっぷり含まれていて、腸を刺激し、お腹の調子を整えます。

味覚の形成…和食の基本である、一汁三菜により一度に色々な食材を食べることができます。この多くの食体験が味の記憶につながり、食生活の基盤となります。



次回、令和4年度3号は8月中旬発行予定です。