

食いく・保いくだより

令和7年4月

岬町の保育所給食は、行事食や旬の野菜に興味を持ってもらえるように、栄養士が工夫して献立をたて、調理師が愛情こめておいしい給食を作っています。栄養士・調理師の真心こもった給食や手作りおやつを是非ご家庭でも再現してみてください♪

(岬町ホームページからも「食いくだより」をご覧くださいいただけます。)

岬町の保育所給食を紹介します

ワンタンスープ **マーボー豆腐**



ひじきサラダ

肉うどん



手作りふりかけ

きつねうどん

材料

- ・絹ごし豆腐 (1.5丁)
- ・豚ひき肉 (100g)
- ※ (砂糖5g・濃い口醤油5cc)
- ・ねぎ (40g) 2mm
- ・白ネギ (10g) みじん切り
- ・たまねぎ (150g) みじん切り
- ・干し椎茸 (5g) みじん切り
- ・人参 (40g) 生姜・にんにく (すりおろし少々)
- ※2 味噌 (40g) 濃い口醤油 (5cc)
- ガラスープ (5g)

作り方 (4人分)

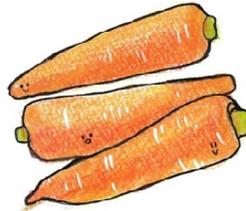
- ①ゴマ油を温め生姜・にんにくを炒め、豚ひき肉を入れます。※の調味料をいれ下味をつけます。
- ②肉に火が通ったら人参、白ネギ、玉ねぎ、干し椎茸をいれます。
- ③水 250ccを入れ沸いてきたら、※2の調味料をいれ、ねぎ、豆腐を加えて火を通します。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を少したらし完成です。

旬の食材や、おすすめの食材

わかめ



保育所給食で使用しているわかめは岬町で採れているものです。わかめはミネラルが豊富、骨やホルモンなどの構成成分となり、筋肉の働きなどを調整する役割を担っています。



人参に含まれているのは主にβカロテン（ビタミンA）・カリウム・食物繊維など。βカロテンは目や皮膚を健康に保つ働きがあります。

油と炒めることで、より効率的に栄養素を吸収できます。

乾物を使って栄養満点ごはん！！

乾物の種類：保育所給食では様々な乾物を使用しています。「昆布・ひじき・干し椎茸・寒天・わかめ・干切大根などなど」



乾物を使う理由って・・・？

☆干すことで栄養アップ

例えば切干大根。干すことで糖化が進み、甘味が増し、栄養素量が驚くほどアップします。

	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
だいこん	100g	0.2mg	24mg	1.4g
切干大根(20g)	水戻し後100g	0.6mg	100mg	4.3g
	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
しいたけ	100g	0.3mg	1mg	4.2g
干しいたけ(25g)	水戻し後100g	0.4mg	3mg	10.3g

【乾物に多く含まれる栄養素の働き】

鉄の働き・・・酸素を全身に供給して貧血を予防します。

食物繊維の働き・・・腸内環境を改善し、便秘を予防します。生活習慣病の予防にも関与しています。

カルシウムの働き・・・丈夫な骨や歯をつくり、骨粗鬆症を防ぎます。

ちなみに情報★カルシウムの慢性的な不足はイライラの原因となります。