

参加園：かがやきこども園 小ヶ倉保育園 さくらんぼ保育園 ダーナ保育園 ダイヤランド保育園
高浜保育園 椿が丘こども園 鶴見台保育園 とまちこども園 菜の花こども園
茂木保育園 唯念寺保育園 ロザリオ保育園

テーマ：「食生活で不足しやすいもの～不足しがちな食品を使ったメニューについて～」

1. はじめに

昔から「ま・ご・わ・や・さ・し・い」(※1)という言葉があり、1日の中で摂ると栄養バランスのとれた食事になると言われているが、現代の食生活では、特に芋類・海藻類・種実類・豆類・緑黄色野菜が不足しやすく偏りがちである。園での献立作成時にも十分に補うことが難しく各園で試行錯誤している。そこで今回、このことに着目しグループ研究のテーマに取り上げた。

- ※1 (ま)・豆《納豆、大豆、豆腐、小豆、黒豆、油揚げ、高野豆腐など》
(ご)・ごま《ごま、アーモンド、ピーナツ、くるみ、栗、ぎんなんなど》
(わ)・わかめ《わかめ、ひじき、のり、昆布、もずくなど》
(や)・野菜《野菜全般》
(さ)・魚《魚全般》
(し)・しいたけ《キノコ類全般》
(い)・いも《芋類全般》

これらの食品でミネラルやタンパク質、食物繊維をとることができる。

2. 目的

不足しがちな食材(芋類・海藻類・種実類・豆類・緑黄色野菜)を中心に使い、子どもたちが無理なく摂取できるように各園が工夫し献立に取り入れ、レパートリーを増やし不足解消を目指す。

3. 内容

不足しがちな食材(芋類・海藻類・種実類・豆類・緑黄色野菜)を使ったメニューを各園から持ち寄り、その中から2種類ずつ選び、実際に園で提供し子どもたちの反応や検食者の意見も参考にしてポイントや改良点を出し合う。

| 不足しがちな食材 | メニュー | |
|----------|--------------|------------|
| 芋類 | ホットサラダ | 芋ようかん |
| 海藻類 | 牛肉とひじきのサラダ | 利休煮 |
| 種実類 | セサミ・アーモンドラスク | 鶏の唐揚げゴマ風味 |
| 豆類 | 豆乳みそ汁 | 豆腐の落とし揚げ |
| 緑黄色野菜 | カラフルスープ | カボチャの肉味噌かけ |

4. 考察

- ・各園から持ち寄ったメニューを取り入れたことで、栄養価も上がり今まで充足率を上げる為に苦労していたことが改善されやすくなった。
- ・レパートリーが増えたことで、同じ食品でも調理法が幅広くなり無理なく献立を立てることができた。
- ・各園で取り入れて提供し、子どもたちの様子や検食者の所感を意見交換することで意識を高めることができた。
- ・子どもたちにも受け入れやすいメニューだったので継続して取り組んでいけると思った。

5. 課題

- ・ここで取り上げたメニューの中から家庭でも作りやすいものを保護者へ情報提供することで園だけではなく、家庭にも今以上にバリエーション豊富な食事環境を実現することができると思う。
- ・食べ慣れていない献立に戸惑う様子の子どもの見られたため、栄養の多い食材を多様に使って、工夫し食べる回数を増やしていくことが大切だと感じた。
- ・今後の献立の工夫を検討し無理なく摂取できるように改良していきたい。

☆不足しがちな食材を使ったレシピ集☆

〈芋類〉

○ホットサラダ

| 材料 (g) | 未満児 | 以上児 |
|--------|-----|-----|
| じゃが芋 | 24 | 30 |
| たまねぎ | 12 | 15 |
| にんじん | 4 | 5 |
| ピーマン | 4 | 5 |
| 薄口しょうゆ | 0.8 | 1 |
| 塩 | 少々 | 少々 |



(作り方)

- ① じゃが芋・にんじんをサイコロ状に切り茹でる。
- ② ピーマン・玉ねぎは短めの短冊状に切り炒める。
- ③ 2の中に1を入れ炒め、味を付ける。

(ポイント)

- ・ベーコンやウインナーを入れても美味しいです。
- ・ピーマンが多く感じる場合は、好みによって加減してください。

○芋ようかん

| 材料 (g) | 未満児 | 以上児 |
|--------|------|-----|
| さつまいも | 32 | 40 |
| 粉寒天 | 0.24 | 0.3 |
| 水 | 16 | 20 |
| 砂糖 | 4.8 | 6 |
| 塩 | 0.24 | 0.3 |



(作り方)

- ① さつまいもは皮をむいて茹でてつぶす。
- ② 1に砂糖と塩を入れてよく混ぜる。
- ③ 寒天と水で寒天液を作り、2に少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- ④ 型に流し入れ、冷やし固める。
- ⑤ 切って器に盛る。

(ポイント)

- ・さつまいもはつぶさず、裏ごしすると滑らかな芋ようかんになります。裏ごしが大変な場合は、茹でたさつまいもと寒天液をミキサーにかけても大丈夫です。
- ・大量に作る場合は、塩の分量を少し抑えてください。

〈海藻類〉

○牛肉とひじきのサラダ

| 材料 (g) | 未満児 | 以上児 |
|---------|-----|-----|
| 牛バラ肉 | 12 | 15 |
| きゅうり | 12 | 15 |
| にんじん | 3.2 | 4 |
| セロリ | 3.2 | 4 |
| キャベツ | 8 | 10 |
| ひじき (乾) | 1.6 | 2 |
| マヨネーズ | 6.4 | 8 |



(作り方)

- ① 牛肉はさっとゆでる。ひじきは戻してゆでる。
- ② きゅうりは小口切り、人参、セロリ、キャベツは細い千切りにする。
- ③ マヨネーズであえる。

(ポイント)

- ・牛肉の臭みがあり、冷えたら固くなるためツナで代用しても美味しくできます。

○利休煮

| 材料 (g) | 未満児 | 以上児 |
|--------|------|-----|
| 干しひじき | 2.4 | 3 |
| 豚肉 | 6.4 | 8 |
| にんじん | 11.2 | 14 |
| さやえんどう | 2.4 | 3 |
| ゴマ | 3.2 | 4 |
| 砂糖 | 2.4 | 3 |
| 濃口醤油 | 3.2 | 4 |
| かつお節 | 0.24 | 0.3 |



(作り方)

- ① 干しひじきを、水で戻す。
- ② かつお節で出汁をとる。
- ③ さやえんどうは、すじを取り茹でて千切りにする。
- ④ にんじんも千切りにし、豚肉は一口大に切る。
- ⑤ ④のにんじんと、豚肉を②の出汁で煮る。その中に①のひじきも加える。
- ⑥ 砂糖、しょうゆで味付けをし、ゴマを加え少し煮たら盛り付ける。
- ⑦ ③のさやえんどうを散らす。

(ポイント)

- ・厚揚げやナスを入れるとボリュームが出て、主菜にも向きます。

〈種実類〉

○セサミラスク

| 材料 (g) | 未満児 | 以上児 |
|---------|-----|-----|
| ソフトフランス | 16 | 20 |
| マーガリン | 2.4 | 3 |
| グラニュー糖 | 1 | 2 |
| ゴマ | 1 | 2 |



(作り方)

- ① ソフトフランスを輪切りにし、マーガリン、グラニュー糖、ゴマを混ぜ合わせソフトフランスに塗る。
- ② 160℃のオーブンで5分焼く。

○アーモンドラスク

| 材料 (g) | 未満児 | 以上児 |
|-----------|-----|-----|
| 食パン | 16 | 20 |
| マーガリン | 2.4 | 3 |
| グラニュー糖 | 1 | 2 |
| アーモンドスライス | 1.4 | 1.7 |

(作り方)

- ① 食パンを4等分にし、マーガリン、グラニュー糖、アーモンドスライスを混ぜ合わせ食パンに塗る。
- ② 160℃のオーブンで10分焼く。

(ポイント)

- ・パンは、ソフトフランス・食パンに限らずお好みのパンを使ってください。
- ・アーモンドが落ちやすいので、粗く刻んでバター等と混ぜると落ちにくくなります。

○鶏のゴマ風味から揚げ

| 材料 (g) | 未満児 | 以上児 |
|--------|-----|-----|
| 鶏もも肉 | 40 | 50 |
| 薄力粉 | 3.2 | 4 |
| ゴマ | 1.6 | 2 |
| しょうが | 1.6 | 2 |
| 三温糖 | 2.4 | 3 |
| 濃口醤油 | 2.4 | 3 |
| 料理酒 | 0.4 | 0.5 |
| サラダ油 | 4 | 5 |



(作り方)

- ① 三温糖・濃口醤油・料理酒・しょうがを合わせ漬けダレを作る。
- ② ①の漬けダレにゴマも加え、鶏肉を漬け込む。
- ③ 鶏肉を漬けダレから上げ、薄力粉をまぶし180℃の揚げ油で揚げる。

(ポイント)

- ・ゴマを漬けダレの中に入れることで、ゴマが落ちにくくなります。
- ・鶏肉を魚に変えても美味しくできます。

〈豆類〉

○豆乳味噌汁

| 材料 (g) | 未満児 | 以上児 |
|--------|-----|------|
| カボチャ | 10 | 13 |
| たまねぎ | 10 | 12 煮 |
| ほうれん草 | 10 | 12 |
| 油揚げ | 4 | 5 |
| 豆乳 | 25 | 30 |
| 味噌 | 4 | 5 |
| 煮干し | 1 | 1 |



(作り方)

- ① 煮干しを水に付けておく。
- ② ①を火にかけ沸騰したら弱火で10分程度煮て、煮干しを取り出す。
- ③ ②にカボチャ、たまねぎ、下ゆでしたほうれん草、油揚げを入れる。
- ④ 野菜が柔らかくなったら豆乳を加える。
- ⑤ ③に味噌を加え、味付けをする。

(ポイント)

- ・無調整豆乳・調整豆乳どちらを使っても問題ないですが、無調整豆乳を使用した場合、豆乳を加えたあとに沸騰させると分離するため温度管理に注意してください。

○豆腐の落とし揚げ

| 材料 (g) | 未満児 | 以上児 |
|--------|------|-----|
| 押し豆腐 | 32 | 40 |
| ツナ | 16 | 20 |
| たまご | 6.4 | 8 |
| 小葱 | 4 | 5 |
| ひじき | 0.16 | 0.2 |
| 小麦粉 | 2.4 | 3 |
| 和風だし | 0.16 | 0.2 |
| 塩 | 0.24 | 0.3 |
| サラダ油 | 適宜 | 適宜 |



(作り方)

- ① ひじきは、水で戻す。
- ② 小葱は、小口切りにする。
- ③ 全ての材料を混ぜ合わせる。
- ④ スプーンですくって揚げる。

(ポイント)

- ・膨らんだ後、シューっと萎むので気持ち大きめに揚げるといいです。

〈緑黄色野菜〉

○カラフルスープ

| 材料 (g) | 未満児 | 以上児 |
|--------|-----|-----|
| カボチャ | 16 | 20 |
| にんじん | 4.8 | 6 |
| じゃが芋 | 10 | 12 |
| さやいんげん | 2.4 | 3 |
| 固形コンソメ | 0.8 | 1 |
| 塩 | 0.1 | 1 |



(作り方)

- ① カボチャ・にんじん・じゃが芋をさいの目に切る。
- ② さやいんげんは、小口切りにし下茹でする。
- ③ 野菜を煮て、固形コンソメを加え塩で味を整える。
- ④ さやいんげんを加え、器に盛る。

(ポイント)

- ・ベーコンやウインナー、コーンを加えても美味しいです。

○カボチャの肉味噌かけ

| 材料 (g) | 未満児 | 以上児 |
|--------|-----|-----|
| カボチャ | 40 | 50 |
| さやいんげん | 4.4 | 5.5 |
| 豚ひき肉 | 10 | 13 |
| 米味噌 | 2 | 2.5 |
| 三温糖 | 0.5 | 0.6 |
| 濃口醤油 | 0.3 | 0.4 |
| 本みりん | 0.6 | 0.7 |
| サラダ油 | 適量 | 適量 |



(作り方)

- ① カボチャは5mmくらいの厚さに切る。いんげんはサッと茹でて小口切りにする。
- ② カボチャを素揚げする。
- ③ 温めた鍋に油を入れ、豚ひき肉を炒める。
- ④ 三温糖・濃口醤油・本みりんで味をつけ、味噌を加えて味をみる。
- ⑤ ④にカボチャとさやいんげんを加えサッと炒める。

(ポイント)

- ・カボチャは大きく切って、蒸して揚げると揚げ時間が短くてすみます。
- ・肉味噌にトロミを付けても良いです。