



給食だより



ベビーかろーれ 令和2年 4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます。新入園のお友だちはドキドキの毎日ですね。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味が持てるような環境作りに努めてまいりたいと思います。

☆保育園のエネルギー摂取量について

保育園では、1日に必要なエネルギー量のうち、約50%を、2回のおやつと給食で提供します。ベビーかろーれでは、0、1、2歳のお子さんをお預かりしているため、1番エネルギーを多く必要とする2歳児を基準として、カロリー計算を行っています。0歳、1歳のお子さんには、少しご飯を小盛りにするなど、個人の食べる量に合わせて盛り付けをします。

【給与目標】

- エネルギー480kcal
- たんぱく質18g



☆ベビーかろーれは、完全給食を実施しています

当園の管理栄養士と調理師が献立を作成し、栄養価を満たすことはもちろん、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

【こだわりポイント】

- 旬の食材を使う
- 添加物や産地に気を付けて食材を選ぶ
- 出汁をしっかりととり、うす味を心掛ける
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



【衛生について】

- 清潔なユニフォーム、マスクを身に付け、手洗い・消毒をします
- 野菜や果物は適切に洗浄、場合によっては消毒します
- 加熱しない食品、調理済み食品には手袋を着用します
- 中心温度85℃で1分以上を徹底します
- 調理器具、食器は加熱殺菌または次亜塩素酸ナトリウムで消毒します
- 包丁、まな板、器具等は用途別に分けて使用します

寒天？ゼラチン？

大量調理の場で多く使用されている、アガーってなあに？

ベビーかろーれで提供するゼリーやプリンには、「アガー」を使って調理しています。アガーは、ゼラチンや寒天と同じようにゼリーやプリンを固める凝固剤の一種です。しかし、原材料や凝固の特性が違います。

【アガー】

海藻（紅藻類）から抽出したカラギーナンという増粘多糖類や、ローカストビーンガムというマメ科の種子の抽出物から出来ています。

30~40℃で固まり、常温でも型崩れしにくい性質を持っています。

また、透明度が高く、美しい光沢とゼラチンと寒天の間くらいのプルッとした独特な食感が出ます。

【ゼラチン】

牛や豚の骨や皮に含まれるコラーゲン（たんぱく質の一種）が原料です。体温で溶けるので、口溶けが良いのが特徴です。

【寒天】

テングサやオゴノリなどの海藻類から出来ています。凝固力が強く、わずかな量で多くの水分を固めることができます。透明感や弾力はなく、歯切れが良いのが特徴です。食物繊維を多く含んでいます。