



2026.4月号 インターナショナルアンジェリカ桜台保育園

2026年度は『世界の料理』をテーマに給食や食育の活動を行います。4月は韓国です。



ご入園・ご進級おめでとうございます

朗らかな陽気に誘われ、新しい1年がスタートしました。少し緊張ぎみの子どもたちや、進級してお兄さんお姉さんになり、頼もしさがにじむ表情の子どもたちが元気に登園しています。給食室は、日々成長していく子どもたちを「食」の面からサポートし「ももぐだより」を通して情報を発信していきます。どうぞよろしくお願いいたします。



世界の料理 「韓国」

韓国では、食べるものは全て薬になるという「薬食同源」の考え方が根付いています。香辛料やんにくなどの香味野菜を多用する料理が多いので、においがつきにくい金属の食具や食器を使うことが一般的です。給食では、ブルコギやナムル、おやつでは、チュモッパを提供します。



おすすめレシピ

☆チュモッパ☆

<子ども2人 大人2人分>

精白米・・・200g
切干大根・・・13.5g
しょうゆ・・・4g (小さじ1弱)
ツナ缶・・・203g (1缶)
マヨネーズ・・・33g (大さじ2)
海苔・・・5g
いりごま・・・19.5g
ごま油・・・4g (小さじ1弱)
塩・・・1.5g



<作り方>

- ① 切干大根は水で戻し、細かく刻みます。
- ② 炊飯器に米、しょうゆを加え、目盛りまで水を入れます。
①を加え炊飯します。
- ③ 炊きあがったらツナ缶、マヨネーズ、海苔、いりごま、ごま油を混ぜ込み、塩で味を整えます。
- ④ 丸く形を作ったらできあがりです。



行事食 「進級祝い」

子どもたちの健やかな成長を願い、入園や進級をお祝いする献立です。給食では、きつねご飯、さわらの塩麴焼き、春野菜サラダ、すまし汁を提供します。アスパラガスや春キャベツなど春を感じる旬の食材を、彩りよく組み合わせました。



おしらせ

毎月月末に献立をコドモンにて配信いたします。献立をご確認いただき、初めての食材は保育園で食べる前にご家庭でお試しをお願いいたします。また、今年度から2歳～を対象に小魚と昆布がおよつに出る日(カミカミデー)が始まります。保育者が一緒に咀嚼を促し、少しずつ提供していきますのでよろしくお願いいたします。

Q&A

Q 好き嫌が多く、とくに野菜は食べません

A 野菜とふれ合い、親しみをもたせる

野菜には、独特の苦みやえぐみがあります。人間の本能で、苦い物を拒絶する働きが備わっているため、野菜嫌いな子どもが多いのです。固さ、大きさが発達に合わず、うまく噛めない、見た目です判断して食べず嫌い、嫌な経験の記憶があるなど好き嫌いの原因は様々です。味噌やカレー粉、マヨネーズで味付け等をする、おいしくなって食が進むことがあります。他にも、買い物や調理のお手伝いを通し野菜とふれ合う機会を増やし、親しみを持つような工夫をしてみましょう。

