

# 保育所 きゅうしょく

第121号(令和4年6月発行)

発行元: 福岡市こども未来局  
子育て支援部  
指導監査課給食指導係



保育所給食のおすすめ献立を紹介します！  
令和4年5月のおすすめ献立はこちら！

子どもは一度にたくさんの量を食べることができないため、おやつで足りない栄養素や水分を補給することが必要です。子どもにとっておやつは楽しみであるとともに、食事の一部であり、おやつ＝お菓子ではありません。保育所では甘いお菓子だけでなく、ごはんや季節の果物も取り入れています。一日に必要な栄養素の10～15%を目安にしています。



## おやつ ツナごはん

ツナには魚から取れる良質なタンパク質が多く含まれています。手軽に魚料理を食べることができるので、おすすめです。

また、ツナは子どもに人気の食べ物で、「これ好き！」「おいしい！」と喜んで食べてくれます。

※おやつとともに、水分やカルシウム補給のため、スキムミルクや牛乳・豆乳・飲むヨーグルトなどを提供しています。

写真は「3歳未満児のおやつ」です

【写真・コメント提供】千代保育所

## ツナごはん（おやつ）

### ■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
精白米	140g	
麦	14g	
まぐろ油漬け(缶詰)	30g	
にんじん	20g	
食塩	1g	小さじ1/5
清酒	8g	小さじ1強
本みりん	4g	小さじ1弱
こいくちしょうゆ	7g	小さじ1強

### ■ 下処理

食品名	手順
精白米	洗い、水に浸す
麦	
まぐろ油漬け(缶詰)	油をきり、ほぐす
にんじん	みじん切り

### ■ つくり方

- 精白米と麦に、まぐろ油漬け、にんじんを加え、食塩、清酒、本みりん、こいくちしょうゆで調味して炊く。

### 調理のコツ・ポイント

洗った米と材料を合わせて炊くだけなので簡単でおいしいです。

昆布だしを少量加えると、さらにうまみが増します。

