

今回紹介する『アマメシ』は…



豆類を苦手とする子が多かったので、お味噌汁に入れたり、味を変えてみたりと色々な方法の中で、子どもたちが喜んで食べてくれた献立の一つです。

甘めな味付けで食べやすく、よく噛んで食べられるようにと想いを込めた1品です。

### 《材料(3人分)》

- ・水煮大豆 150g
- ・板こんにゃく 1/2枚(150g)
- ・人参 1/3本(150g)
- ・サラダ油 少々
- ・水 1カップ(200cc)
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・砂糖、しょうゆ 各小さじ1
- ・みりん 小さじ2

### 《作り方》

- ①板こんにゃくは、5～8mm角に切り、湯がく。
- ②人参は、さいの目に切る。
- ③鍋にサラダ油をひき、人参を炒める。①と水煮大豆を加え、水を入れ、オイスターソース、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて煮る。

《栄養価(1人分)》エネルギー：67kcal 食物繊維：3.7g 食塩相当量：0.6g

この『アマメシ』が登場するのは、「久々知おもと保育園」の給食です！こちらの料理に込められた想いやエピソードを教えてくださいました。

作る人



食べる人



栄養士・調理師さん達が毎日作っている給食は、0歳から5歳児の成長が著しい子ども達のお昼ごはん。だからこそ、毎日の献立は「ごはん・汁物・主菜・副菜・果物」を基本とし、おやつも可能な限り手作りとのこと。また、「好き嫌がなく、よく噛んで食べる子どもに育ててほしい」という思いから、季節の野菜や行事食などを取り入れ、献立に変化をつけているので、同じ献立になることはほとんどないそうです。これぞ「作り手のチームワークを感じる給食」ですね。

園児が園庭や畑で栽培・収穫した野菜を使った給食の時は、さらに子ども達の「おいしい」声・笑顔はいっぱい。園長・保育士さんと一緒に、給食を通して、子ども達の成長を日々感じ、見守りながら、給食作りをされている様子が伝わりました。

将来の尼崎市を担う子ども達にとって、心にもカラダにも栄養満点の「アマメシ」ご協力どうもありがとうございました。

### 施設の紹介

施設名：社会福祉法人萬年青年の会 久々知おもと保育園  
所在地：〒661-0875 尼崎市久々知西町2-413  
電話番号：06-6429-8677  
<https://www.kukuchi.jp/index.html>

