

アマメシ通信 Vol.05

2023.02

給食版

今回は、約1,380人の子どもたちが食する『尼崎市立保育所の給食』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。

今回紹介する『アマメシ』は、防災メニュー『ツナのクリームパスタ』です。



尼崎市立保育所では災害に備え、「災害時に使える食材をストック→給食で使用→補充を繰り返す『ローリングストック法』」を通常時から行っています。阪神・淡路大震災が起きた1月17日には、ストック食材《パスタ・ツナ缶》を使い「水漬けパスタ(=乾燥パスタを2~3時間水につけてゆでる)」で作りました。「もっちりとした食感」になり、ゆで時間が短縮(ガス・電気の節約!)できる防災食です。



《材料(3~5歳児1人分)》

- ・パスタ 35g
- ・ツナ缶 15g
- ・玉ねぎ 25g
- ・牛乳 40g
- ・小麦粉 5g
- ・鶏がらスープの素 0.5g
- ・オリーブオイル 1g
- ・塩・こしょう 少々
- ・パセリ(乾) 0.05g

《作り方》

- ① パスタを2~3時間浸ける。その後、水を切ってからゆでる。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、ツナは汁気をきっておく。フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、塩・こしょうをして炒める。玉ねぎに8割ほど火が通ったら小麦粉をふりかけて炒める。
- ③ 牛乳を少しずつ加えてまぜ、さらにツナと鶏がらスープの素も加える。塩・こしょうで味を調えて、①のパスタにかける。最後にパセリをふりかける。

子ども用で
半分のゆで時間

《栄養価(3~5歳児1人分)》 エネルギー：241kcal、食物繊維：1.5g、食塩相当量：0.7g

作る人

おいしくなあれっ♪



災害対策

献立の紹介

保管ケースは
水も
貯められる!



食品
模型



保育所では配膳時間が年齢別クラスごとにずれるため、時間と共に固くなるパスタに対し「ルウの固さの調整」や「ルウの一部を先に絡め、後から残りのルウをかける」など、子どもたちがおいしく食べられる工夫をされていました。お話を伺った保育所では、“心とからだの成長が著しい子どもたちに、少しでも食べ物に興味をもってほしい”という思いから、毎日、給食で使用する食材を、調理師さん自作のかわいいアイロンビーズ食品模型を使って、栄養のはたらき「赤・黄・緑」の3色に分けて展示されていました。

いつ起きるかわからない災害時にも、食べ慣れている給食を「調理師は作れる! 子どもは食べられる!」という経験ができた「アマメシ」でした。子どもたちは楽しく食べていました。

施設の紹介

市内17所、毎月の献立はこちらから →



担当課名：尼崎市保育運営課
電話番号：06-6489-6372



編集：尼崎市保健所 健康増進課

ご協力いただきありがとうございました。