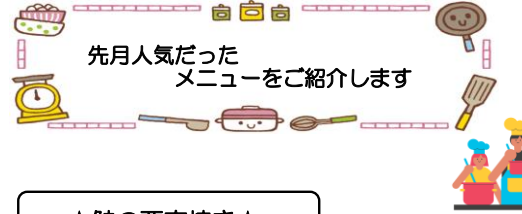


給食だより



ホームページをチェック

トップページの「食育の時間」をクリックして「給食だより」や「食育のじかん」をカラーで掲載しています。過去のものもご覧になれます。



先月人気だったメニューをご紹介します

園での食事に慣れるために

新年度が始まりました。初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。まずは園の生活に慣れることが大切なので、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、給食職員と保育職員が協力して進めていきたいと思えます。気になることや心配なことがありましたら気軽に声をおかけください。

めばえ学園の給食について

1. 安全、安心、手作りの食事を提供します
2. 季節の旬の食材、新鮮な食材を使用しています
3. 栄養のバランスなどを考え、薄味でも食材のおいしさを活かした食事作りをしています
4. 国産の食材を使用し、添加物、化学調味料などは使用していません

バランスのよい食事（一汁三菜のすすめ）

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。一汁三菜とは、ごはんなどの主食と汁物に主菜と副菜2品を合わせたものです。おかず3種の調理法や食材が重ならないことがポイントです。



主食

米・パン・めんなど。炭水化物が多くふくまれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜

肉・魚介・卵・大豆など。たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉などカラダをつくる素になります。

副菜

野菜・果物・芋・大豆製品・海藻など。ビタミン・ミネラル・食物繊維などが多く含まれカラダの調子を整えます。

汁物

水分補給の他、副菜で足りないミネラルなどの栄養素を補います。

☆鮭の西京焼き☆



<材料・・・子ども5人分>

- ・鮭 50g 5切
- ・白みそ 大さじ2
- ・三温糖 小さじ2
- ・酒 大さじ1

※めばえ学園では魚は皮と骨を取り除いたものをしょうじています。

<作り方>

①



調味料を混ぜて鮭を漬け込む。冷蔵庫で1時間以上味を染み込ませる。

②



180℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。グリル、トースター、フライパン等で焼いてもよい。

③



※味噌が焦げやすいので途中で確認するとよい。焦げそうな場合はアルミホイルをかぶせるとよい。

※白身魚や鶏肉に変えて作ってもおいしいです。白みそ代わりに合わせ味噌でもOK。冬はユズ果汁を加えたり、ゴマを加えたりと色々なアレンジが楽しめます。

☆子キンカレー☆



<材料・・・子ども5人分>

- ・ごはん 適量
- ・鶏肉 200g
- ・カレー粉 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・おろし生姜 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・玉ねぎ 200g
- ・プレーンヨーグルト 80g
- ・生クリーム 20g
- ・トマト缶 150g
- ・キャノーラ油 大さじ1
- ・水 200cc
- ・コンソメ 小さじ1
- ・三温糖 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・ソース 大さじ1
- ・塩、コショウ 少々

<作り方>

①



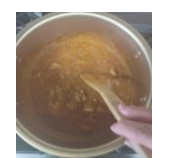
カレー粉、ヨーグルト、酒、にんにく、生姜を混ぜたら一口大に切った鶏肉を加えて揉み込み1時間以上味をしこませる。

②



鍋に油を入れみじん切りにした玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらカットトマト、①、塩コショウ、水を加え時々混ぜながら火が通るまで弱火で煮込む。

③



ケチャップ、ソース、コンソメ、三温糖、生クリームを加える。水分が半分くらいに減るまで弱火で煮る。器にご飯を盛りカレーをかける。

※給食では乳製品アレルギーでも食べられるように、豆乳ヨーグルトと豆乳ホイップを使用しました。鶏肉はもも肉を使用するとコクがでて、むね肉を使用するとあっさり仕上がります。キャノーラ油をバターに変えるとさらにコクがプラスされます。お好みにアレンジして楽しんでみてください。

