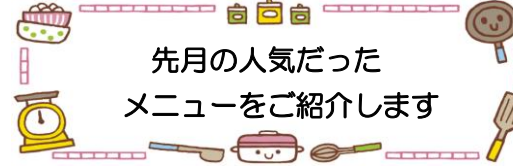


給食だより



先月の人気だった
メニューをご紹介します

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。過去のものもご覧いただけます。



食事は食べきれる量で無理をさせないよう工夫しよう

幼児の場合、うまく咀嚼できなったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で、「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。



こどもの日のお祝い

5月4日はこどもの日です。端午の節句は五節句の1つで、男の子が健やかな成長や幸せを願ってお祝いする日でした。

こどもの日には、柏もちを食べたり、菖蒲湯に入る習慣があります。柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

柏の葉には抗菌・防腐効果があり、小豆あんはビタミンB1が豊富なため、疲れを取り除き体力を強化することができます。

縁起が良くて栄養があるからといって食べ過ぎには気をつけてくださいね。



成長に必要な栄養素

3～5歳児の1日のエネルギー量は、1250～1300kcalが目安とされています。

食事は、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなどです。

これらをしっかり摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

◆赤色群…主に主菜。たんぱく質(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…主に主食。糖質・脂質(エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…主に副菜。ミネラル・ビタミン(体の調子を整える)



☆南瓜サラダ☆



<材料・・・子ども5人分>

- ・南瓜(皮なし) 120g
- ・胡瓜 50g
- ・人参 50g
- ・レーズン 20g
- ・コーン 20g
- ・ロースハム 2枚
- ・塩、コショウ 少々
- ・マヨネーズ 大さじ1

<作り方>

①



材料は1cm弱のサイコロ状に切る。南瓜は茹でて潰しておく。

②



人参、コーン、レーズンは茹でて水気を切り、胡瓜は塩もみして水分を絞る。

③



マヨネーズ、塩、コショウを加えてよく混ぜる。

※チーズやリンゴを加えたり、南瓜をさつま芋に変えてもおいしく召し上がれます。

☆タンドリーチキン☆

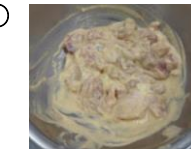


<材料・・・子ども5人分>

- ・鶏もも肉 50g5切
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・プレーンヨーグルト 大さじ2
- ・カレー粉 小さじ1/3
- ・塩、コショウ 少々

<作り方>

①



ボウルにケチャップ、濃口醤油、カレー粉、プレーンヨーグルト、塩、コショウを入れよく混ぜてから鶏肉を漬け込む。

②



冷蔵庫で1時間以上味を染み込ませてから焼く。オーブン、グリル、フライパン、トースター等で焼く。めが少しづつくらいまで焼く。

③



焼いたら食べやすい大きさに切る。

※めばえ学園では、180℃の予熱したオーブンで15～20分焼いています。

※乳製品アレルギーのお子様には豆乳ヨーグルトや豆乳を代用して作ることができます。