

給食だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいクラスでの生活がスタートしました。新入園のお友だちはドキドキの毎日ですね。給食室では、旬の食材を使った安全で美味しい給食を提供してまいりますので、一年間どうぞよろしくお願い致します。

バランスのよい食事をとみましょう！

毎月の献立表にはメニューごとに赤・緑・黄のマークが付いています。

これは、食品を主に含まれる栄養素から赤緑黄の3つのグループに分けて表したものです。

これらを意識して献立を立てると、バランスよく栄養を摂ることができます。

赤...主に血や肉をつくる 黄...主に体を動かす力のもとになる 緑...主に体の調子を整える



肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など



穀類・芋類・砂糖類・油脂など



緑黄野菜・淡色野菜・果物など



いちおしメニュー

3月27日(月)

チンジャオロース丼



下味をつけた豚肉とたけのこ、ピーマンをしょうゆベースのタレで炒めたメニューです。食物繊維が豊富なたけのこと抵抗力を高めるピーマンを組み合わせた、ごはんが進む一品です。



チンジャオロース丼 (大人4人分)

レシピ

材料	
ごはん	茶碗4杯
豚肉	240g
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
しょうが汁	小さじ1
たけのこ水煮	60g
ピーマン	1個
しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ2
三温糖	小さじ2/3
オイスターソース	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1と1/2
水	小さじ2

作り方

- ①豚肉は千切りにして分量の調味料で下味をつける。
- ②野菜を千切りして、たけのこは下茹でする。
- ③フライパンを熱して油入れ、豚肉を炒めて皿に取る。
- ④フライパンに油をたして野菜を炒める。
- ⑤豚肉を戻し入れて調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。ご飯にのせて完成。



今月の郷土料理

のり つくだに 海苔の佃煮



「佃煮」は、江戸時代に佃島で作られた料理で、小魚や海藻を長く保存できるように濃い味付けで煮たのが由来です。

海苔には、食物繊維やカルシウム、鉄分が含まれていて、成長期の子供たちの栄養補給にも役立ちます。また、やわらかく口当たりがよいため、食べやすいのが特徴です。

園では、塩分に配慮しながら、子供たちが安心して食べられるよう工夫して提供します。



食育のヒント



Q 離乳食ってなにかからはじめたいの？



A

保育園ではおかゆからはじめます。

理由としては…

1. 腸への刺激が少なく、アレルギーを起こしにくい
2. エネルギー源食品の穀類から始める。

次はビタミン・ミネラル源食品の野菜類、最後にタンパク源食品と…順番に種類を増やしていきます。



保育園では、離乳食を中心とした食事の疑問を集めた冊子「食育のヒント」があります。給食だよりに掲載して紹介しますので参考にしてください。