

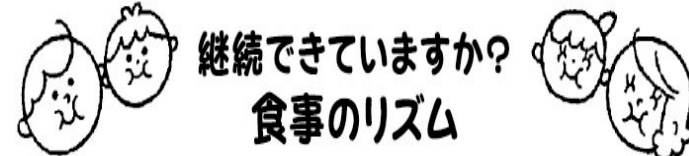


食育だより

令和5年6月1日(木曜日) どんぐり保育園



蒸し暑い日が増えてきました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。



＊ 新年度や新学期には気をつけていた食事のリズムが、だんだんと乱れてきていませんか? 幼児期は食事のリズムを作る大事な時期ですので、規則正しい食事の時間、量、質を継続していきましょう。そのためには、体を動かすことで空腹を感じ、食欲をわかせることがポイントです。また食欲は、「おなかがすいた」という生理的な欲求だけではなく、「おいしそう、みんなで食べたい」という気持ちや、今までの食体験にも影響されます。家庭で楽しく食べる習慣も大切にしましょう。

主菜 キャベツメンチカツ

- 材料(子ども1人分)
- 玉ねぎ.....20g(1/10個)
 - 油(炒め用).....1g(小さじ1/4)
 - キャベツ.....40g(1 1/2枚)
 - 塩.....少々
 - 豚ひき肉.....10g
 - 牛ひき肉.....10g
 - A 塩.....0.2g
 - こしょう.....0.01g
 - パン粉.....5g(大さじ1 3/4)
 - 卵.....5g
 - B 卵.....5g
 - 小麦粉.....5g(小さじ1 3/4)
 - 水.....5g(小さじ1)
 - パン粉.....6g(大さじ2)
 - 油(揚げ用).....4g(小さじ1)
 - ミニトマト.....10g(1個)
 - レタス.....5g(1/6枚)



を少々入れ、軽く揉んでしんなりさせて水気を絞る。
 ①ポウルに①②とひき肉、Aを入れてこねるように混ぜ、形成する。
 ③④に、別のポウルで混ぜ合わせたBをつけ、パン粉をまぶす。
 ⑤⑥を170°Cの油で約5分揚げる。
 ⑦⑧を皿に盛り、半分に切ったミニトマトとレタスを添える。

エネルギー(子ども1人分) **190 kcal**

たんぱく質	8.4g	鉄	1.3mg
脂質	10.2g	食物繊維	1.8g
カルシウム	35mg	食塩相当量	0.4g

作り方
 ①玉ねぎをみじん切りにして油で炒め、冷ましておく。
 ②キャベツはみじん切りにして塩

＊次回から家庭でできるレシピを掲載していくつもりです。参考に見てください。

親子で学ぶ食の基本

元気のもとになるエネルギー

ごはん

日本人が昔から食べてきたごはんは、はらもちがよく、主菜・副菜・汁ものとの組み合わせで栄養バランスがとりやすい。

パン

手軽に食べられるが、はらもちがごはんより悪く、脂質や糖質がごはんより高いので、選び方やおかずの組み合わせに注意が必要。

めん

めんの種類や調理法で様々な献立が楽しめるが、めん料理だけだと栄養バランスが偏りやすい。具たくさんにするなどの工夫が必要。

体や脳のエネルギーのもとになるのは、ごはん・パン・めんなどの主食で、炭水化物が多く含まれています。1日を元気に過ごし、体が大きく成長していくためには、エネルギーのもとになる食品をしっかりとりすることが大切です。

1	木	豆腐ギョウザ 切り干し大根 コーンスープ	牛乳 ◎黄粉おにぎり
2	金	魚の中華あんかけ ほうれん草のごま酢和え すまし汁	◎スキムミルク 菓子
3	土	きつねうどん 牛乳 果物	菓子
5	月	マカロニシチュー 甘酢キャベツ	牛乳 菓子
6	火	巣ごもり卵 大豆のひじき煮 のっぺい汁	牛乳 ◎焼きドーナツ
7	水	麻婆豆腐 コールスローサラダ ポークビッツ	牛乳 菓子
8	木	きんぴらコロケ 拌三系 たまごスープ	牛乳 ◎クラッカーサンド
9	金	煮魚 けんちん煮 味噌汁	◎スキムミルク 菓子
10	土	焼うどん 牛乳 果物	菓子
12	月	ミネストローネ もやしとウインナーの塩炒め 子持昆布	牛乳 菓子
13	火	キャベツメンチカツ 三色酢の物 野菜スープ	牛乳◎ミニチョコマフィン
14	水	ひき肉とコーンのカレー フルーツサラダ 福神漬け	牛乳 菓子
15	木	ちくわの磯辺揚げ 五目きんぴら きつねスープ	牛乳◎梅が枝餅
16	金	🎂 あじさい誕生会 🎂	
17	土	チャンポン 牛乳 菓子	菓子
19	月	ポークビーンズ キャベツのごま和え ふりかけ	牛乳 菓子
20	火	和風ハンバーグ 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 クリームパン
21	水	鶏肉のさっぱり煮 納豆和え かき玉汁	牛乳 ◎サモサ
22	木	しらす入り卵焼き 根菜の煮物 三色スープ	牛乳 ◎ミックス焼き
23	金	白身魚サクサク揚げ 三色和え 沢煮椀	◎スキムミルク 菓子
24	土	親子うどん 牛乳 果物	菓子
26	月	そばろあんかけスープ チキンサラダ	牛乳 菓子
27	火	ソーセージとさつま芋のかき揚げ そうめん汁 ふりかけ	牛乳 コーンフレーク
28	水	筑前煮 ほうれん草の白和え 味噌汁	牛乳 ◎ピザパン
29	木	ささ身の南蛮漬け スパゲッティサラダ すまし汁	牛乳 ◎マカロニ黄粉
30	金	シーフードカレー ミックスサラダ 福神漬け	ヨーグルト 菓子

・6月16日(金曜日)は、あじさい誕生会です。3.4.5歳児は弁当はいりません。
 ＊献立…牛丼・和風サラダ・すまし汁・バナバポート
 ◎副食には毎日果物を添えます。
 ◎材料の都合により、こんだてが変更になる場合があります。
 ◎印は手作りおやつです。
 ◎一日の活力になりますので、朝食は必ずお家で済ませて、登園させて下さい。
 +5月の喫食状態はみんなよく食べています。

