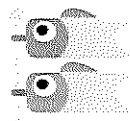




きゅうしょくだより



食べるってどんなこと?

私たちの周りにはご飯・お肉・お魚・野菜・果物…と美味しい食べ物がたくさんあります。つつい好きなものを選んでしまいがちですが、同じものばかり食べてしまうと栄養が偏り、身体の不調につながることも…元気に毎日を過ごすためにも、食べ物の働きを理解し、選ぶ力を身につけていきましょう!



ポイントは信号機!?

食べ物は身体の中でどんな働きをするかによって3色に分けることができます。それが信号機と同じ **赤・黄・緑の3色** で、これを【**3色の食品群**】といいます。この3つの色を意識して食べることで自然とバランスが整い、元気に活動できます。

赤

たんぱく質
主におかず(肉や魚)
血や筋肉、歯や骨
などを作る

みーとくん

黄

炭水化物・脂質・主食
(ごはん、麺、パンなど)
体を動かし、力や熱に
なるエネルギー源

らいすちゃん

緑

ビタミンやミネラル
主に野菜・果物など
体の調子を整え、
たんぱく質や炭水化物
・脂肪の代謝に必要

べじふるくん

~季節のおすすめ食材~

新玉ねぎ



新玉ねぎと普通の玉ねぎは収穫後の処理方法の違いによって分けられます。普通の玉ねぎは収穫後1か月ほど乾燥させてから出荷されますが、新玉ねぎは収穫後すぐに出荷されるため、外皮は薄く水分が多くて柔らかいのが特徴です。玉ねぎには血液をサラサラにする香り成分のアリシンが含まれます。アリシンは空気に触れると増えるため、切ってから10分ほど置いて使うのがおすすめです! 新玉ねぎは辛味が控えめでみずみずしいので生で食べるサラダやマリネに向いています。マヨネーズやツナと合わせると、より辛さが抑えられて食べやすいですよ!

~おすすめメニューのご紹介~

【えびと鶏肉のクリーム煮】

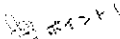
~材料~4人分

- ・鶏むね肉 120g
- ・でん粉 4g
- ・えび 40g
- ・マカロニ 20g
- ・じゃがいも 120g
- ・玉ねぎ 80g
- ・にんじん 40g
- ・油 小さじ1
- ・シチューミクス 32g
- ・牛乳 320g



~作り方~

- ①マカロニを茹でます。
- ②じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを好みの大きさに切ります。
- ③鶏肉を一口大に切って、でん粉をまぶします。
- ④鍋に油をしき、③をじっくり焼きます。
- ⑤②を入れて炒めて、牛乳を入れます。
- ⑥えびとマカロニを入れて、えびに火が通ったら一旦火を止めます。シチューミクスを入れ、弱火でコトコト煮たら出来上がりです。



子どもたちに人気のメニューです。鶏肉にでん粉をまぶして焼くことで肉が柔らかくなります。豆乳でも美味しくできますよ!

新年度がスタートして早くも一か月が経ちましたね。園の給食にも慣れてきたでしょうか。だんだん暖かくなり過ごしやすい季節になってきましたが、まだまだ寒い日もあるのでごはんをたくさん食べて毎日元気いっぱい過ごしてくださいね。



管理栄養士 三木 浅井

5月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。

※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金	
きゅうしょくだより	<p>栄養価 1 ヵ月平均</p> <p>エネルギー 540kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.7g カルシウム 276mg 鉄 2.1mg 食塩相当量 1.4g</p> <p>※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。</p>				1日 <こどもの日の祝い>	
					コーンごはん	米、押し麦、コーン バター
もちもの					ハンバーグ	豚ひき肉、肉ひき肉、玉ねぎ ナツメグ、コショウ、牛乳 醤油、パン粉、ケチャップ
					フライドポテト	じゃがいも、青のり
おやつ					フルーツポンチ	バナナ、パイナップル、もも もも缶詰、りんごジュース
					お茶	麦茶
					はし・スプーン	
					サクらか 牛乳	
きゅうしょくだより	4日 <みどりの日>	5日 <こどもの日>	6日 <振替休日>	7日	8日	
	ロールパン				米、押し麦	
もちもの					麦入りごはん	
					みそ汁	豆腐、ほうれん草、えのきたけ
おやつ					みそ汁	
					たらこカレー竜田揚げ	たらこ、しょうが、めん太、カレー粉
				みかん缶	かぼちゃ、玉ねぎ、さやうり レーズン、マヨネーズ、クリームチーズ	
				はし・スプーン	はし	
				ビスコ 牛乳	オールレーズン 一口ゼリー 牛乳	

5月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
おやつ	11日	12日	13日	14日	15日
	麦入りごはん	ミートソーススパゲティ	麦入りごはん	食パン	ナムル丼
	ずまし汁	ココロいもサラダ	みそ汁	野菜スープ	きのこスープ
	さばの味噌煮	パイ	鶏のごま照り焼き	豆腐ナゲット	チンゲン菜のチーズおかわり
	ピーマンとしらすの炒め物	お茶	小松菜のり和え	かぼちゃソテー	バナナ
	オレンジ		りんご	キウイ	
もちもの	はし	はし・スプーン	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	チョコイス牛乳	どら焼き牛乳	小豆蒸しパン牛乳	ほたば焼き牛乳	大学芋牛乳
おやつ	18日	19日	20日	21日	22日 <誕生日会>
	塩ラーメン	麦入りごはん	カレー焼きそば	ベビーパン	ケチャップライス
	コロッケ	ずまし汁	わかめスープ	コンソメスープ	もやしと鶏肉スープ
	りんご	五目卵焼き	ブロッコリー炒め	白身魚のフライ	コールスローサラダ
		小松菜とソーセージの炒め物	オレンジ	きゅうりとささみの和え物	りんご
		パイ		バナナ	ショートケーキ
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	たい焼き(あん)牛乳	お好み焼き牛乳	源氏パイ牛乳	マッシュマロフケーキ牛乳	ホットケーキ牛乳
おやつ	25日	26日	27日	28日	29日
	焼きうどん	ぶりかけごはん	麦入りごはん	ハムチーズサンド	スパゲティナポリタン
	ずまし汁	みそ汁	けんちん汁	鮭ザンギ	卵スープ
	ジャーマンポテト	鶏肉と大根の煮物	豚肉生姜焼き	大根サラダ	ブロッコリーツナ和え
	フルーツヨーグルト和え	ほうれん草のごま和え	ひじき炒め	バナナ	りんご
		パイ	オレンジ	お茶	
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	えだまめおにぎりお茶	かぼちゃケーキ牛乳	クラッカー牛乳	プリン牛乳	coron チーズ牛乳