

# <1オ見ワラス・いちご組>

## 5月 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。つい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、元氣よく活動できます。

**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

**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

**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

### ～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】

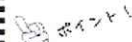
#### ～材料～4人分

- ・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氣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
おやつ					
もちもの					
おやつ					
もちもの					
おやつ					

# 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
	軟飯	トマト煮スパゲティ	軟飯	軟飯	そばろと野菜あんかけ丼
	すまし汁	キャベツスープ	みそ汁	野菜スープ	豆腐スープ
	豆腐と野菜の煮物	じゃがいも煮	鶏肉の煮物	豆腐のつくね煮	チンゲン菜おほかあ煮
	小松菜としらすのおほかあ煮	バナナ	小松菜煮	かぼちゃ煮	バナナ
	バナナ		バナナ	バナナ	
もちもの					
おやつ	マンナビスケット チーズ 牛乳	マンナウエハース 牛乳	サッポロポテト 牛乳	小魚せんべい 牛乳	ふかしざつまいも 牛乳
おやつ	18日	19日	20日	21日	22日 <誕生日会>
	煮込みうどん	軟飯	肉うどん	軟飯	軟飯
	じゃがいも煮	すまし汁	ブロッコリー煮	コンソメスープ	にんじんスープ
	バナナ	豆腐のそばろ煮	バナナ	たら煮魚	鶏肉のトマト煮
		小松菜煮		にんじんとささみ煮	キャベツ煮
		バナナ		バナナ	バナナ
もちもの					
おやつ	どうぶつビスケット チーズ 牛乳	小魚せんべい 牛乳	マンナウエハース 牛乳	マンナビスケット チーズ 牛乳	どうぶつビスケット 牛乳
おやつ	25日	26日	27日	28日	29日
	やきうどん	軟飯	軟飯	軟飯	トマト煮スパゲティ
	すまし汁	みそ汁	すまし汁	すまし汁	玉ねぎスープ
	じゃがいも煮	鶏肉と大根の煮物	豚肉の煮物	鮭の煮物	ブロッコリーのツナ煮
	バナナ	ほうれん草煮	人参煮	大根煮	バナナ
		バナナ	バナナ	バナナ	
もちもの					
おやつ	おほかあおじや チーズ	かぼちゃ煮 牛乳	小魚せんべい 牛乳	どうぶつビスケット 牛乳	マンナウエハース チーズ 牛乳