

2017年



# 給食室たより

大溝保育園

新緑の美しいさわやかな季節になりました。子ども達も園に慣れ屋外で遊ぶことが多く、のびのびと手足を動かし笑顔いっぱい過ごしています。

反面、疲れもでてくる5月です。家庭でも園でも生活リズムを整え体調を崩さないように注意しましょう。

子ども達が入園して、初めて味わったもののひとつにスキムミルクがあります。スキムミルク22g（牛乳1本分相当）と牛乳200cc（1本）の比較は下記のとおりです。スキムミルクは脂肪分が少なくなった分だけ、相対的にたんぱく質、カルシウム、ビタミンB2が多くなっています。

## 牛乳・スキムミルク栄養価比較

区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	V-A ug	V-B1 mg	V-B2 mg	V-C mg
牛乳 200	138	6.8	7.8	9.9	227	微量	81	0.08	0.31	2
スキムミ ルク22g	79	7.5	0.2	11.7	240	0.1	1	0.07	0.35	1

※Vは、ビタミンです。

- ・カルシウムが他の食品より多く消化、吸収が良い。
- ・たんぱく質が、子どもの成長に適している。
- ・動物性脂肪の摂りすぎのための肥満防止になる。
- ・成長に必要なビタミンB2が豊富に含まれている。
- ・安価（牛乳の1/5）である。



スキムミルクには、このような効果や利点があります。



5月1日子どもの日の集いのおやつは、ロールケーキに苺のうろこ、チョコの目玉を自分でトッピングして鯉のぼりを作りました。苺がごろんと丸ごとのった鯉やきれいにうろこが並べられた鯉など個性豊かな鯉がたくさんできました。3歳児は初めての作業で、子ども達のいきいきした笑顔が見られました。まだ、新年度が始まったばかりです。これからたくさんの食育を通して楽しい思い出を作れるようにかかわっていききたいと思います。



### おいしく食べよう グリーンピースは今が旬!

子どもが嫌がりしがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、Cそして多くの食物繊維です。これらはかぜ予防、便秘改善に役立ちます。今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米と一緒に炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいま

## 炊飯器にポンでグリーンピースごはん

薄味、グリーンピース少なめ、子どもも楽しい

材料・米2合 ・ピース（さや入り）100g  
・塩小さじ1強

作り方

- ① グリーンピースをさやから出す。子どもと一緒にすると、喜びます。
- ② 米をとき、炊飯器の2合の線まで水を入れる。
- ③ さやから出したピースを水ですすぐ。子どもに手伝ってもらおうと豆が床に転がっていき、豆が逃げた〜と拾わせるのも楽しい。
- ④ ③の豆と塩をお釜の中に入れ炊飯スタート、炊き上がりを待つ。早炊きモードでもOk
- ⑤ 炊きあがったら、軽くまぜる。