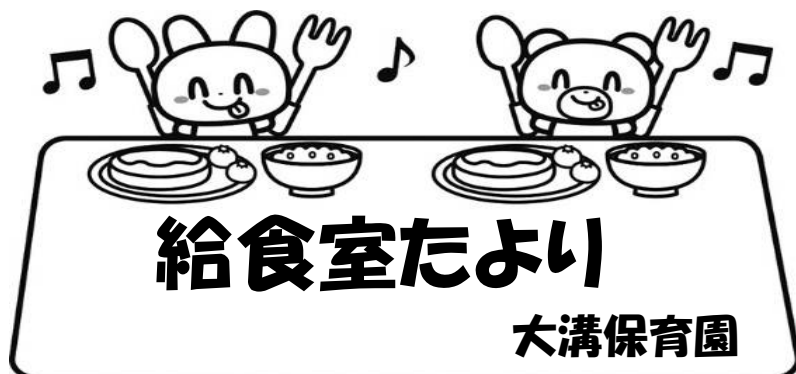


2018年



新緑が鮮やかになり、とても心地よい季節となりました。入園、進級して1ヶ月がたち、園生活にも慣れ園舎いっぱい元気な声が響き渡っています。

鯉のぼりロール作ったよ



5月2日、松組がおやつに鯉のぼりロールを作りました。ロールケーキにスライスいちごとマーブルチョコをトッピングして鯉のぼりの出来上がりです。松組になって初めてのクッキング保育は簡単だったけど楽しく参加出来ました。クッキング保育を通して食に興味を持ち、食べるって楽しいと思う心を育てていきたいと考えています。家庭でもぜひ、食事作りに参加させてくださいね。

【大豆のドライカレー】

おすすめ新メニュー

(材料 2人分)

- ・牛ひきにく 60g
- ・大豆(水煮) 60g
- ・たまねぎ 80g
- ・にんにく 少々
- ・にんじん 20g
- ・エリンギ 60g
- ・カレー粉 2g
- ・ナツメグ 1g
- ・こしょう 少々
- ・油 適量
- A {
 - ・ケチャップ 小さじ2
 - ・ソース 小さじ2
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・野菜スープ 60cc

(作り方)

- ①大豆は水気をきる。Aをあわせておく。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③にんじんは1cm角に切りゆでておく。
- ④たまねぎ、エリンギは1cm角に切っておく。
- ⑤熱したフライパンににんにくを入れ、香りがでてきたら、牛ひきにくを加え炒める。色が変わったら、たまねぎ、ナツメグ、こしょうを加え炒める。
- ⑥⑤へ大豆、にんじん、エリンギ、カレー粉を加え混ぜたら、Aを加え汁気がなくなるまで煮つめる。

※レタスでご飯と一緒にまいて食べるとご飯

献立の立て方のコツ

毎日の食事の用意に頭を悩ませている家庭も多いことかと思いますがポイントをおさえると献立も立てやすくなります。

基本は日本で昔から受け継がれてきた一汁三菜(主菜1品と副菜2品と汁もの)の計4品で構成されています。

【主菜】

いわゆるメインディッシュで献立の主役となるおかずです。主に肉や魚や大豆食品卵などのタンパク源となる食材を用いて作ります。

【副菜1と2】

主役である主菜を引き立たせるようなおかず。主にビタミンやミネラル、食物繊維が摂れる、野菜やイモ類、きのこ、海そう類を食材として作ります。副菜1と2は、通常、味付けや調理方法、用いる食材が重複しないようにします。

【汁もの】

みそ汁やスープ、おすましなどです。副菜と同様に、野菜や海そう、きのこ類等を使って作ります。ビタミンやミネラル、食物繊維が摂れます。具だくさんの汁ものにする事で副菜を1つ減らすこともできます。

子どもが食べたいもので献立をたててしまうと、主菜が2品になったりとバランスが悪くなる事もあるので、献立は大人が決めるようにしましょう。

※「忙しくて献立を考えている時間がない」「早く料理を作りたい」など諸事情がある場合は、定番の単品料理(カレーライス、ハヤシライス、どんぶりもの)にサラダや汁ものを加えてもいいですね。

「毎日栄養バランスのよい手作りの料理を」と気負うと大変なので、疲れた時はお惣菜にサラダを付けたり、単品料理になったら、その前日や翌日で補ったり無理のない献立をたてましょう。何を食べるかはもちろんの事、誰とどのように食べるかも幼児期には大切です。明るい、楽しい食卓になるように心がけましょう。

保育園での献立は？

子ども達が毎日食べる給食やおやつ。フードケースで毎日見ることはできても、中身はどうなっているのかと疑問に思っている保護者の方もいらっしゃると思います。保育園では年2回食事摂取基準を見直し、それに合わせた給食を提供しています。今年度4月は下の表の摂取量を目標に献立をたてています。

3～5歳児の給食・おやつ給与栄養目標量(白米は除く)

| | | | | |
|------------------|-------------------|------------------|------------------|----------------|
| エネルギー 381kcal | タンパク質 17.1g | 脂質 14.5g | 炭水化物 46.2g | カルシウム 255mg |
| 鉄 2mg | ビタミンA 173μgRAE | ビタミンB1 0.25mg | ビタミンB2 0.39mg | ビタミンC 28mg |

