



たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

R1・5月号

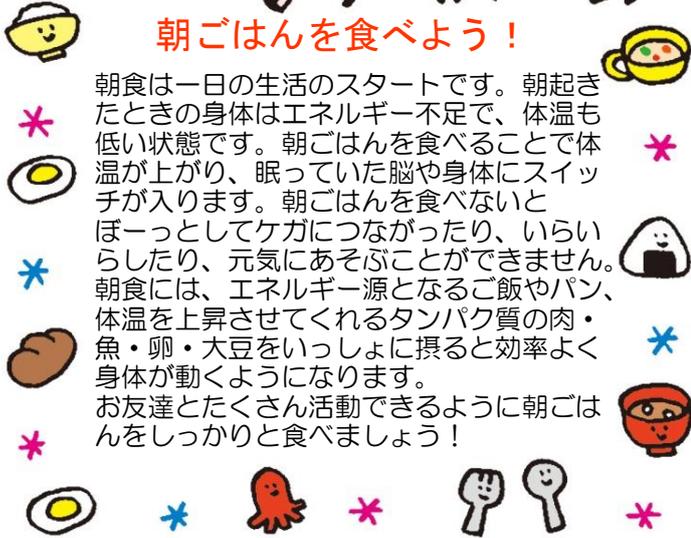
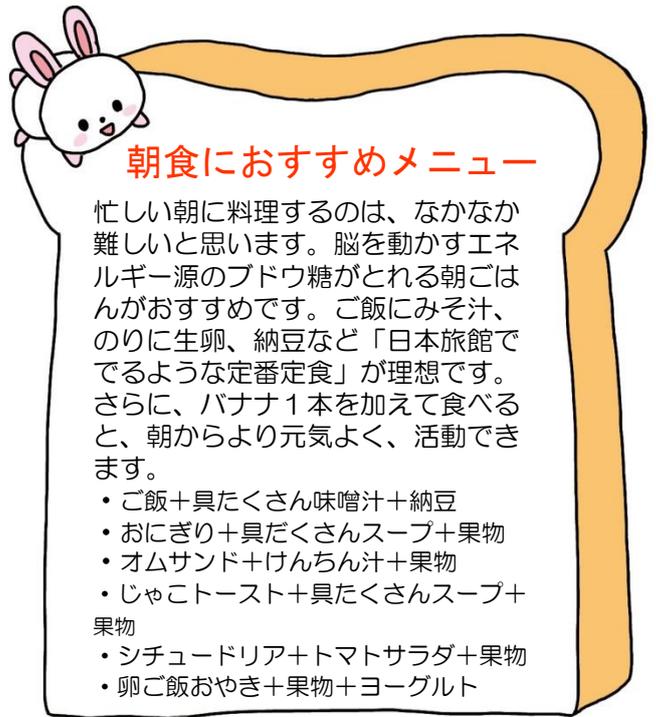
風薫る5月、さわやかな季節になりました。0歳児・新入園児のみなさんは、新しい環境にまだ慣れ無いこともあり、泣いている声が時折聞こえておりますが、日々緊張がほぐれ元気に園生活を送っています。4月から以上児さんも完全給食になり、主食提供をはじめました。子供達から「温かくて美味しいご飯だね」と喜んで頂いております。



いってきます!

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いろいろな事に元気にあそぶことができません。朝食には、エネルギー源となるご飯やパン、体温を上昇させてくれるタンパク質の肉・魚・卵・大豆をいっしょに摂ると効率よく身体が動くようになります。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝食におすすめメニュー

忙しい朝に料理するのは、なかなか難しいと思います。脳を動かすエネルギー源のブドウ糖がとれる朝ごはんがおすすめです。ご飯にみそ汁、のりに生卵、納豆など「日本旅館でできるような定番定食」が理想です。さらに、バナナ1本を加えて食べると、朝からより元気よく、活動できます。

- ・ご飯+具たくさん味噌汁+納豆
- ・おにぎり+具たくさんスープ+果物
- ・オムサンド+けんちん汁+果物
- ・じゃこトースト+具たくさんスープ+果物
- ・シチュードリア+トマトサラダ+果物
- ・卵ご飯おやき+果物+ヨーグルト

旬の食材献立

(5月の旬の食材)

たけのこ・アスパラガス・新ごぼう・わらび・ぜんまい・ふき・メロン・いちご・かつお

(旬の食材を使った献立)

- 5月7日(旬食材)たけのこごはん(節句お祝いおやつ)こいのぼり焼き
- 5月13日(旬食材)新ごぼう金平
- 5月15日(旬食材)ひじきごはん・いちご
- 5月16日(旬食材)アスパラベーコン
- 5月21日雲竜豆腐

(旬の食材 たけのこ)

たけのこは、食物繊維やタンパク質を多く含んでいます。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンという必須アミノ酸で身体に悪い物では、ありません。

クッキングに挑戦

雲竜豆腐

(大人1人分材料)

・ワンタン皮2枚・A(鶏ひき肉10g・豆腐10g キクラゲ1切れ・大和芋。塩。植物油)
葱・出し汁・片栗粉・醤油・砂糖

(作り方)

- ①豆腐は水抜き、キクラゲは水でもどし、せん切りにします。
- ②大和芋をすりおろすし、人参をせん切りし①をまぜます。
- ③②に塩をいれ、まぜます。
- ④③をまとめ、ワンタンの皮でつつみます。
- ⑤④を180℃であけます。
- ⑥しょうゆ・片栗粉であんを作り、雲竜豆腐にかけます。

