

11月 給食だより

石原第二保育園 栄養士 日時美鈴

日が沈むのが日に日に早くなり、木枯らしの吹く季節になりました。

寒くなると体力も低下してきて、風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れのない体をつくるのが大切です。温かいものを食べて、たくさん遊んで、ぐっすり眠って、風邪菌を寄せ付けないバリアを手に入れましょう！

朝ごはん食べてからだぼかぼか！

○**脳を動かすエネルギーは糖質！**…主食(ごはん、パン、麺類)

脳は眠っている間もエネルギーを使っています。脳はエネルギー源として、ごはんなどから得られるブドウ糖を使うので朝ごはんを食べないとエネルギーが不足して、集中力がなくなったりボーっとしてしまいます。

○**体をあたたくするのはタンパク質！**…主菜(卵、肉、魚、納豆など)

タンパク質は体温を上げる役割をします。食べないと体が温まらず、だるくなってしまいます。ごはんの他に卵や納豆・魚などの主菜も朝食には必要なのです。

朝ごはんをしっかり食べて、
元気に楽しく活動できるようにしましょう！



今月の食育予定

わくわく組さん

4日…こんにやくちぎり
20日…フルーツヨーグルト盛付け

ひまわり組さん

12日…おにぎり作り
27日…紙芝居他

すずらん組さん

10日…じゃがいももち作り
11日…ジャムサンド作り
13日…紙芝居他
26日…おにぎり作り

ばら組さん

4日…紙芝居他
10日…じゃがいももち作り
18日…お団子作り
25日…ラスクのマーガリンぬり

レシピ紹介 ～保育園のメニュー～

今回は子どもたちも大好きなメニュー『和風マーボー豆腐』を紹介します！！



【作り方】

- ①にんにく・しょうがはみじん切りにする。
(チューブでもOK。)
- ②人参・しいたけをみじん切りにする。
- ③にらは3cmほどの長さに切る。
- ④あさつきねぎは小口切りにする。
- ⑤ごま油をひいた鍋に①と豚挽肉を入れ炒める。
- ⑥水・ほんだし・②を加えて煮る。
- ⑦砂糖・しょうゆを加え、味を調える。
- ⑧豆腐・③・④を加える。
- ⑨弱火にし、水溶性片栗粉を加えて煮る。

【材料】4～5人前

絹豆腐 (2丁)	しょうゆ (100cc)
人参 (1本)	砂糖 (50g)
しいたけ (100g)	赤みそ (50g)
にら (1束)	にんにく (少々)
あさつきねぎ (50g)	しょうが (少々)
豚挽肉 (300g)	ごま油 (少々)
水 (1l)	ほんだし (小1)
とろみ用片栗粉 (30g)	

試食会のアンケートで「ピーマン・なすなど子どもが苦手な食材のおいしい食べ方を教えてほしい！」とご要望をいただきました。和風マーボー豆腐にピーマンやなすは入っていませんが、豆腐の変わりになすやピーマンを入れてもおいしいです。新しいメニューを考えるのは大変ですがカレーやシチューなど子どもたちが好きなメニューに入れるだけで食べやすくなりおかわりもしてくれますよ☆