

# 給食だより 5月

今月の給食目標

## 「初夏の食材を味わおう」

やまと保育園  
平成29年5月1日

新年度が始まり、早くも一カ月が経ちました。お子さんも保護者の方も、徐々に園での生活に慣れてきた頃でしょうか。たくさん遊んだ後は給食をしっかり食べて、元気いっぱいにご過ごしませう。

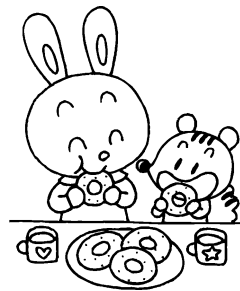
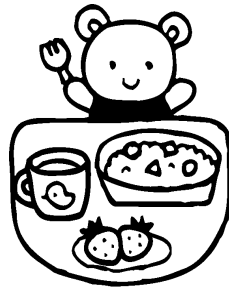
### ☆食習慣のチェックポイント☆

食習慣の基礎は、幼児期に形成されます。この時期に、良い食習慣を身につけることは、心身の成長発達や、将来の生活習慣病の予防にもつながります。食習慣のチェックをしてみましょう。一つでも多く「はい」と答えられるようになると良いですね。

- 食事の前には手洗いをしていますか。
- 朝食は必ず食べていますか。
- 食事やおやつ時間は決まっていますか。
- 偏食しないように、何でも食べていますか。
- 正しく箸が持てますか。
- 食事はゆっくりよく噛んで食べていますか。
- 食事中は、テレビを消していますか。
- 食後に歯を磨いていますか。

### ☆栄養のバランスについて☆

栄養バランスが大切であることはわかるけど、それはなぜ大切なのでしょう。その理由は、食物を通して体に取り入れられた栄養素は個々に働くのではなく、互いに影響しあいながらそれぞれの役割を果たすからです。例えば、糖質がエネルギー源として役立つためにはビタミンB1が欠かせません。カルシウムの吸収をよくするためにはビタミンDを必要とします。従って、栄養素は過不足なくバランスをとって摂取する必要があります。例に挙げた以外に影響しあう栄養素は、たんぱく質とビタミンC、脂質とビタミンA・ビタミンD、カルシウムと、リン、ビタミンDがあります。ご家庭での食事内容を考える際にも、少し意識してみると良いでしょう。



### ☆おすすめメニューレシピ☆

今月の新メニューの「春野菜カレー」のレシピです。



【(大人2人+子ども2人分)】  
(材料・分量)

米	250g
バター	25g
小麦粉	35g (約大さじ4)
カレー粉	1.2g
牛乳	30g (大さじ2)
鶏がらスープ	500g位 (園では、鶏ガラを一度茹でこぼし、人参などの野菜の皮と一緒にもう一度煮て鶏ガラスープを作ります。)
●中濃ソース	2g (小さじ1/3)
●ウスターソース	2g (小さじ1/3)
●ケチャップ	15g (大さじ1)
●カレー粉	0.3g
鶏もも肉	100g
油	2.6g
にんにく	1/2かけ
酒	4g (小さじ1弱)
塩、こしょう	少々
玉葱	100g (約1/2個)
人参	65g (約1/2個)
じゃが芋	200g (約1個)
ローリエ	1枚
アスパラガス	15g (約2本)
キャベツ	50g (約4枚)
○はちみつ	10g (約大さじ1/2)
○塩	4g (小さじ2/3)

(作り方)

- ①米は炊飯する。野菜は1口大の大きさに切る。
- ②溶かしバターに小麦粉とカレー粉を振り入れて、焦がさないように10~15分ぐらい炒める。牛乳を入れて混ぜる。鶏ガラスープを入れて、木べらまたは、泡だて器でなめらかにする。
- ③●を合わせておく。
- ④鍋に油を入れ、にんにくを炒める。香りが出たら鶏肉を入れる。酒を振り入れ、塩、胡椒で炒める。
- ⑤玉葱、人参、じゃが芋を入れて炒め、ローリエを入れ、蓋をして弱火で10分ほど蒸す。
- ⑥水をヒタヒタに入れる。沸騰してきたら、●を入れる。こげないように、時々混ぜる。野菜が柔らかく煮えたら、キャベツとアスパラを入れて煮る。
- ⑦濾しながら②を入れる。○をいれる。
- ⑧よく混ぜて、味の調節をして出来上がり。

### ☆今月の旬の食材☆

野菜・・・アスパラ、キャベツ、胡瓜、小松菜、さやえんどう、そら豆、たけのこ、チンゲン菜、じゃが芋、ヤマトイモ  
魚・・・かれい、かつお、きす、さわら、

### ☆今年度の食育の取り組み☆

先月号でお伝えしました、今年度の食育の取り組み内容についてです。  
○食育の予定  
5月19日(金)に3歳、4歳、5歳がおやつのかな粉蒸しパンを作ります。  
次回以降の内容は、ただいま検討中です。子どもたちと楽しくお料理体験ができるような内容を考えています。

