

2020年^{ねん}5月

みんなげんき

しよくだより 食育便り
ほいくしょ 保育所・幼稚園課
かんりえいようし 管理栄養士
はらぐちあきこ 原口明子



す きら みかく そだ
『好き嫌いをなくす(味覚を育てる)』

コロナウイルスのため入園が1か月以上、遅くなりました。まだまだ、朝夕が冷えますが、昼間は暑くなって、子ども達にとっては戸外遊びにはぴったりの季節となり、昼間は汗ばむほどになっています。子ども達が、一日を元気に楽しく過ごせるためにも朝食は、必ず食べて登園するようこころがけましょう。



★コロナウイルス対策として、できていますか。



めんえきりよく えいよう かんが しよくじ こころ
免疫力をあげるためには、栄養バランスを考えた食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。

3～5歳児の1日の食事は、主食：ごはんなら3～4杯、

主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、

牛乳・乳製品：牛乳なら1本程度、副菜：野菜料理4皿程度、

果物：みかんなら1～2個が目安とされています。

肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。

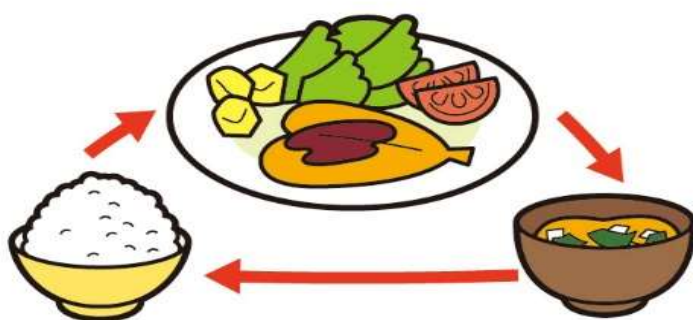


さんかく た 三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ぱっかり食べ」をしている子が見られます。
苦手な物には手をつけないで残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、

バランスよく順番に食べる「三角食べ」

(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…)ができるように、声かけしています。



☆ポークビーンズ



< ざいりょう > 材料

食品	1人当たり (g)	4人分 (g)
豚肉 (うすきり)	10g	40g
水煮大豆	10g	40g
玉ねぎ	25g	100g
じゃがいも	50g	200g
にんじん	15g	60g
グリーンピース	4g	16g
なたね油	1g	4g
デミグラスソース	15g	60g
ケチャップ	5g	20g
コンソメ	1g	4g
こゆくち醤油	1g	4g

< つく かた > 作り方

- ① ジャがいもとにんじんは皮をむいて 2cm 角くらいの大きさにきる。たまねぎはうすきりにする。豚肉も 2~3cm くらいの長さにきる。
- ② 厚手のなべを熱し、油を入れて①の豚肉を加え肉の色が白くなるまで炒める。
- ③ ②にたまねぎ、じゃがいも、にんじんを加え混ぜ合わせる。材料がかぶるくらいの水を入れ煮込む。
- ④ ジャがいもが半煮え程度になったら、大豆とグリーンピース、調味料(デミグラスソース、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ)を加えてさらに煮込む。
- ⑤ ジャがいもが煮えたら味を見て調える。

* 献立や食事についてご相談などありましたら遠慮なく各園の給食担当

または、保育所・幼稚園課原口までご連絡下さい。 電話 0942-72-6666

(内線 722)