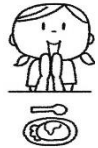




給食だより

令和4年5月25日 しあわせの丘こども園

あじさいの花が色づき始め、梅雨の訪れを感じる時期になりました。気候が暖かく、湿度が高くなるこの時期は、食中毒に注意が必要です。こまめに手を洗い、生鮮食品は速やかに冷蔵庫に入れ、しっかり加熱をして食べる。「食中毒菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』」食中毒予防の3原則を徹底しましょう。



5月のクッキング



5月27日(金)は、おはしの持ち方やマナーについての食育をする予定です。

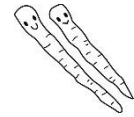
子どものお箸選びのポイントは、「持ちやすくてつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」です。おはしの長さは、手を広げて手首から中指の先の長さ+3cmと言われていています。材質は、竹製や木製の滑りにくい素材のものが良いです。

食事のマナーは、お箸の持ち方だけではなく「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶、正しい姿勢で食べていることも大切です。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できないだけでなく、噛む力が弱くなります。噛む力が弱くなったり、背が丸くなっていたりすると、消化吸収も悪くなってきます。

お家でも、食べるときの姿勢やお箸の持ち方に気を付けていきましょう。



カレーのきんぴらごぼう



～材料～ (大人2人+子ども1人分)

ごぼう: 65g 人参: 35g インゲン: 25g 鶏肉: 20g
油: 1.6g (小さじ1/2) 醤油: 7g (小さじ1弱) 砂糖: 6g (小さじ2)
みりん: 2g (小さじ1/3) カレー粉: 0.4g (ひとつまみ)
白ごま: 0.4g (ひとつまみ)

～下準備～

- ・ごぼうをさがきにし、水にさらす
- ・人参を細切りにする
- ・インゲンを、茹でて食べやすい長さの斜め切りにする
- ・鶏肉を食べやすい一口サイズに切る

～作り方～

- ①油を熱して鶏肉を炒め、ごぼう・人参の順に加えて炒め合わせる
- ②カレー粉を加えて炒める
- ③醤油・砂糖・みりんを加えて汁気がなくなるまで炒め煮し、インゲンとごまを加えて混ぜる。

カレー味なので、通常いきんぴらごぼうよりごぼうやインゲンが食べやすくなっています

☆・☆

5月の平均栄養価 (3-5歳 昼食+おやつ)

	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)
目標量	576	13-20	19-30
摂取量	528	15.7	22.9