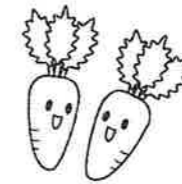




3月のメニュー紹介



《ジュリエンスープ》

材料(2人分)

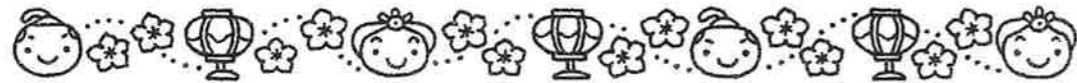
- ・キャベツ 50g
- ・人参 25g
- ・玉ねぎ 50g
- ・小松菜 10g
- ・水
- ・コンソメ 大さじ1
- ・塩 少々

作り方

- ①きゃべつ、人参、玉ねぎは千切りにします。小松菜は1cm角程にします。
- ②お鍋にきゃべつ、人参、玉ねぎ、水を入れ火にかけます。
- ③野菜が柔らかくなってきたら、コンソメで味つけをします。最後に塩で味を調えて、小松菜を入れたら完成です。

ちなみにフランス語で野菜の千切りのことを「ジュリアンヌ」ということからジュリエンスープという名前が付けました。

今年度も残りわずかとなりました。来年度に向けてみんなで準備をしながら、残りの日々を思いっきり楽しんで思い出をたくさんつくりたいです。すずらん組さんは保育園で食べる給食とおやつもあと少しですね。給食室一同、より一層の気持ちを込めて、最後の一日まで美味しい給食を届けたいと思います。今年度もたくさんのご理解とご協力をありがとうございました。

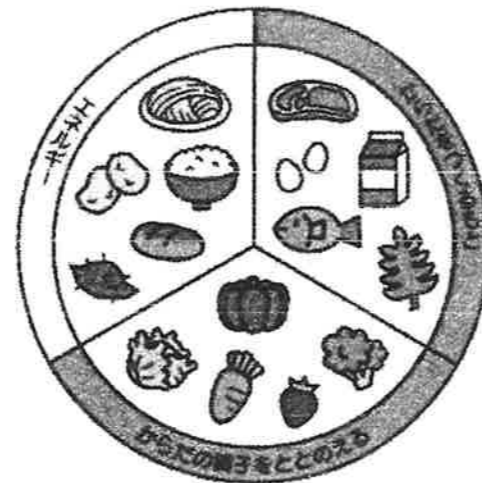


三色食品群とは

健やかな毎日を送るためには、食事を通して必要な栄養素を良いバランスで摂取することが大切です。しかし「栄養バランスの良い食事」とはどんなものでしょうか？

今回は、食べ物に含まれる栄養素に注目した「三色食品群」について解説します。

ぜひ、栄養バランスを考える際の参考にしてください。三色食品群とは、食品が持つ栄養素の働きの特徴によって、食品を「赤色・緑色・黄色」の3つに分類したものです。分類の仕方がわかりやすいため、学校給食の献立表などにも取り入れられています。毎日、朝食・昼食・夕食の3回、3色それぞれに属する食品がそろった食事をする事で、必要な栄養素をバランス良く摂りやすくなります。



《ひじきのカレー煮》

材料(2人分)

- ・乾燥ひじき 28g
- ・人参 20g
- ・しめじ 10g
- ・豚肉 15g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・カレー粉 小さじ1

作り方

- ①ひじきをたっぷりの水に入れ、10分~15分間戻します。
- ②人参は千切りにして、しめじ、豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ③豚肉をサラダ油で炒め、人参を加え、しんなりするまで炒めます。ひじきを加えさらに炒め、しめじも加えます。
- ④醤油、砂糖、カレー粉で味付けをして完成です。

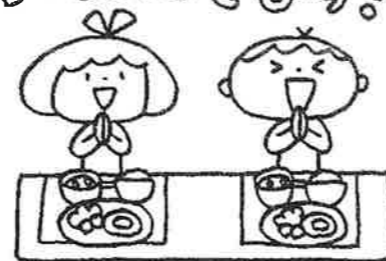
ひじきには、カルシウムや食物繊維、鉄などの栄養素が豊富に含まれています。骨や歯の形成を助け、腸の調子を整え、貧血を予防する効果があります。

食育の原点、「いただきます」

毎日何気なく言う食事の挨拶ですが、人間は生きるために何かを食べなくてはなりません。その何かとは植物や動物です。そしてその植物や動物にも命があります。

「いただきます」は「あなたの命を私の命にさせていただきます。」という感謝の気持ちが込められています。そして、料理を作ってくれた方、野菜を育ててくれた方、魚を獲ってくれた方など、食べ物が口に届くまで関わったすべての方々への感謝の意味も込められています。きちんと挨拶しなさい！と教えるのではなく、いただきますという挨拶の意味もきちんと子どもに伝えることが大切です。

いただきます!



食卓のすすめ

今月は5歳児クラスで三色食品群について食育を行います。なかなか大人でも難しいことではありますが、子どもたちになるべくわかりやすく伝えていきます。

2歳児では、うどん作りに挑戦します。できたうどんは15時のおやつの際に試食も行う予定です。