

給食だより

11月

2011年11月号
シャローム三育保育園

だんだん秋も深まり、木々の葉が色付き始め、肌寒い日も増えてきました。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節です。給食でも体が温まるメニューをいろいろ取り入れています。

寒い冬に備えるためにも、体を温める野菜（根菜類）を食べ、しっかり運動をし、寒さに負けない体づくりをしましょう。



☆今月のメニュー☆

豆腐の味噌グラタン

今月は保育園で人気のメニュー「豆腐の味噌グラタン」をご紹介します。簡単に作れますのでぜひご家庭でもお試しください。

<材料>

- ・絹豆腐 400g
- ・鶏ひき肉 200g
- ・大葉（しそ） 5枚
- ・水 2カップ

【肉みそ用】

- ・みそ 小さじ1
- ・みりん 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・塩、こしょう 少々

【ソース】

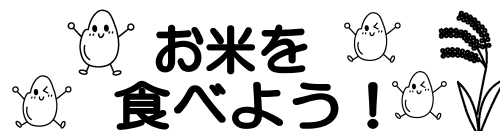
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・味噌 大さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1

<作り方>

- ① 豆腐は水切りしておく。
- ② 肉みそ用の調味料、ソースの調味料をそれぞれ混ぜておく。
- ③ 鶏ひき肉を炒めて、肉みそ用の調味料で味付けをし、火を止めてから大葉を和えておく。
- ④ 豆腐を適当な大きさに切り、豆腐→肉味噌→ソースの順番でグラタ皿に乗せ、オーブンで色づくまで焼く。

※保育園では乳児のグラタンはしそを抜いて作りました。

お米を 食べよう!



新米がおいしい時期となりました。お米は日本の主食として日本人の健康を支えてきました。「ご飯」を食べることは健康に良い点がたくさんあります。改めて「ご飯」について見直してみましょう。

【お米の栄養について】

お米の栄養の80%近くを占める炭水化物は体内でブドウ糖となってエネルギーに変わります。ブドウ糖は脳が働くのに必要なエネルギーです。また、ビタミンB群も多く含まれているため、疲労回復にも効果的です。

【ご飯を食べると良い点】

1. よく噛んで食べる
噛むことにより、頭の働きを良くします。
2. 腹持ちが良く、太りにくい
パンやじゃが芋等の他の炭水化物を多く含む食品よりエネルギーがゆっくり燃えます。
3. 生活習慣病になりにくい
ご飯とおかずの組み合わせは、栄養バランスの良い食事です。ご飯を食べないでおかずばかり食べていると、肥満になる可能性が高くなります。