

給食だより



2015年3月号
シャローム三育保育園

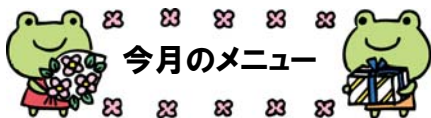
早いもので、今年度も残り1か月となりました。子どもたちの一年間を振り返ると様々な成長を感じることが出来ます。子どもたちの成長には欠かせない食事が楽しいものであるように来年度も食を通して、心身ともに健康な子どもたちに成長してほしいと思います。また、卒園するくま組の子どもたちは、これからも楽しくて健康的な食生活をおくってほしいと思います。

花粉症の子どもが年々増えています

数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は年々増えています。

子どもの花粉症の発症年齢は0歳から5歳までが約40%、10歳までが約80%で、花粉症の低年齢化が進んでいるといわれています。今は花粉症で悩む子どもが、アトピー性皮膚炎で悩む子どもの約3倍いる、というデータもあるそうです。

花粉症に効果を発揮するとされる食材としては(個人差があります)シソ・甜茶・ヨーグルト・緑茶など効果があると言われています。



今月のメニュー

～ ウドのきんぴら ～

3～5月に出荷されるものを「春ウド」と呼びこれからが旬の食材です

【材料(4人分)】

ウド…200g

人参…50g

ごぼう…50g

油揚げ…1枚

【調味料】

酒…小さじ1

みりん…小さじ1

砂糖…大さじ1

醤油…小さじ2

塩…少々

白ごま…小さじ2

①ウドは長さ4～5cmに切って皮とともに細切りにする。水に5～6分放って水気を拭き取る。ニンジン、ごぼうは3mm幅ぐらいの細切りにする。油揚げは半分に切り5mm幅に切る

②フライパンにゴマ油を強火で熱し、ウド、ニンジン、ごぼうがしんなりするまで炒め、＜調味料＞の材料を加える。

③水分を飛ばすように炒め、汁気がほとんどなくなったら白ごまを加え、全体にからまったら、器に盛り分ける。