

# 給食だより



2015年5月号  
シャローム三育保育園

新年度スタートから1ヶ月が過ぎ、子ども達も少しずつ新しい生活に慣れてきたように思います。給食室のカウンターから「今日のおやつは?」「果物は?」と、子ども達が顔をのぞかせ聞かれる事も増えました。今月は大型連休があります。食生活に注意し体調管理に気を付けながら楽しくお過ごしください。

## 疲れをとる食事のススメ



### 朝ごはんはエネルギー補給

朝ごはんなら1日の活動エネルギー源です。食べないと脳と体に栄養がいかず、体が活動を抑制して疲労感をもたらします。

### 夜食は控えましょう

遅い時間に食事をして寝ると、睡眠中も消化吸収の活動をし、体が休まりません。

### 家族そろって食事をしましょう

楽しい食事は、栄養素だけではなく「心のエネルギー」も摂りこむことができます



### 今月のメニュー

### ～ふきのきんぴら～

定番料理に旬の食材を!

#### 【材料 4人分】

- ・ふき…300g
- ・さつま揚げ…2枚
- ・人参…1/2本
- ・板こんにゃく…50g
- (A)
- みりん…大さじ2
- 酒…大さじ2
- 醤油…大さじ1と1/2
- 砂糖…大さじ1

1. ふきに塩少々(分量外)をまぶして板ずりし、熱湯で2分ほどゆで、水にとって皮をむく。4cm長さに切り、太いものは半分の太さに切る。
2. さつま揚げ・にんじん・こんにゃくは4cm長さの太めのマッチ棒ぐらいに切る。
3. 鍋にサラダ油をひき、材料を加えて炒め、全体に油がまわったら、(A)を加えて、煮汁がなくなるまで炒り煮にする。
4. ごま油(分量外)、いりごま(分量外)を加えてさっとひと混ぜして火を止める。