

給食だより



2016年2月号
シャローム三育保育園

1月は餅つきを楽しんだり、おやつで七草粥を食べたりしました。
例年だと七草粥は苦手な子どもが多いのですが今年は残さず食べてくれました。風邪にも負けず元気に過ごしてもらいたと思います。
今年は暖冬とされていますが、1年で1番寒いのが2月です。手洗い・うがいを忘れずにバランスの良い食事を心がけましょう。

風邪をひかない食事



1 タンパク質をとる

血や肉を作り、脂肪を燃えやすくして
体を温めます。

例)魚・肉類など



2 脂肪をとる

カロリーをたくさん出すので、体があたたまります。例)オリーブオイル
を使った料理など



3 ビタミンCをとる

寒さに対する抵抗力を強くする
働きがあります

例)かんきつ類など



4 ビタミンAをとる

喉の粘膜を丈夫にして、風邪を
ひきにくくします。

例)人参・南瓜など



今月のメニュー

ご飯(温かいもの) 400g

卵焼き 80g

きゅうり 1/2本

ツナ 2缶

人参 1/2本

焼きのり 2枚

(A) 酢大さじ1と1/3

砂糖小さじ2

塩少々

(B) 白炒りごま 大さじ

マヨネーズ 大さじ1

しょうゆ 小さじ1

～ 恵方巻き ～

平成28年の恵方は 南南東 です!



- 1 ご飯に(A)の合わせ酢を加え混ぜる。
- 2 卵焼きは1cm角の棒状に切る。
- 3 人参は皮を剥き、胡瓜と人参は1cm角の棒状に切りそろえる。人参を茹でたらざるに上げ冷まし、きゅうりは塩をまぶし5分ほどおく。水けを拭いておく。
- 4 油を切ったツナと(B)を合わせる
- 5 巻きすにのりをおき、1を平らに広げる。
のりの手前1cm、奥3cmは、ご飯を広げず、残しておく。
- 6 ご飯の中央に、具材を並べる。
- 7 具が動かないように押さえながら、巻きすごとくると巻く。