

給食だより



2016年11月号
シャローム三育保育園

先日、子どもたちが掘ってきたさつま芋を使って幼児クラスでスイートポテトを作りました。子どもたちが作るスイートポテトは色々な形があって子どもたちの個性がでていてどれも美味しそうなスイートポテトでした。今月はさつま芋を使ってカレーを作ったり幼児クラスのみんなに給食作りのお手伝いをしてもらいます。みんなで力を合わせていつもより美味しい給食になりそうです。

お腹の中から元気になろう

食物繊維は野菜や海藻、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の運動を促したり有害物質を取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体をつくりましょう。

<便秘予防>

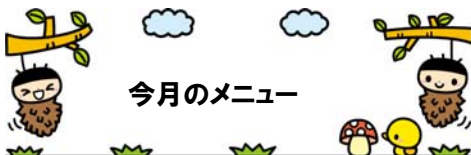
腸での便の量を増やし、排泄物や有害物質を体外に出す働きをします。

<生活習慣病予防>

血糖値やコレステロールを下げ、糖尿病や高脂血症の予防に効果があります。

<肥満予防>

食物繊維は、胃の中で膨らんで満足感があります。



今月のメニュー

～蓮根のきんぴら～

胃腸の調子を整えてくれます

材料（4人分）

板コンニャク 1枚
レンコン 200g
ゴマ油 大さじ1
酒 大さじ4
みりん 大さじ4
しょうゆ 大さじ4
かつおだし 適量

- 1 コンニャクは水からゆでておきます。レンコンは皮をむき、板コンニャクと同じ位の大きさの乱切りにし、分量外の酢水にさらしてザルに上げ、水気をよくきる。
- 2 フライパンをごま油を入れ中火にかけ、板コンニャクを入れる。ちりちりと音がしてきたら、レンコンを入れる。レンコンに油がまわったら、酒をまわし入れさらに炒めてから、みりん、しょうゆも加えて全体を混ぜ、水分をとばし器に盛る。