

1がっ

# 食べるの大好きだより

献立表+α

2021.1.22 山ノ内保育園給食室

新年が始まり、今年度も残り3ヵ月となりました。昨年は制限の多い年でしたが、今年はコロナの感染症がおさまリ、通常の生活に戻ることを願っています。今年も、子どもたちから多くの「おいしい!」や「おかわり!」の声が聞けるような給食を作っていきたいと思っています。

また、2月と3月には、青ぐみの子ども達が保育園でもう1回食べたいとリクエストがあったメニューを献立に入れようと思っています。

## ～ 乾物は栄養が凝縮!! ～

切り干し大根は、生の大根とは比べものにならないほど、栄養価が高くなります。たとえば、骨や歯を丈夫にするカルシウムは、16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれています。切り干し大根は炒めたり、煮たりするのが一般的ですが、サラダにしてもおいしく食べられます。給食では今月の献立に切り干し大根をスパゲティの麺のように使って、ナポリタンを作りました。初めてのメニューでしたが、おかわりに来るクラスもあり、気に入ってくれたようでよかったです。そこで、今月のレシピーは、「切り干しナポリタン」を紹介しします。お家でもぜひ作ってみてください。



栄養たっぷり

切り干しナポリタン

- ・切り干し大根 20g
- ・シーチキン 20g
- ・人参 15g
- ・五ねぎ 40g
- ・ピーマン 20g
- （ケチャップ 12g
- 砂糖 2g
- しょうゆ 3cc

- ① 切り干し大根は水で戻し、水気を絞って3cmに切る。
- ② 人参、ピーマンは千切り、五ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、人参、切り干し大根、シーチキン、五ねぎ、ピーマンの順に入れて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、ケチャップ、砂糖、しょうゆを入れて全体を混ぜ合わせる。

## Q8 子どもの食事について気をつけていることは何?

- ① 栄養バランス
- ② 食事マナー
- ③ できるだけ手作り
- ④ 旬の食材を使う
- ⑤ 地元の食材、農薬等の少ないものを
- ⑥ 食品表示もみる
- ⑦ 衛生面
- ⑧ 行事食・郷土料理を食べる
- ⑨ 食事の時の会話・楽しい食事
- ⑩ 特になし
- ⑪ その他

～ あてはまるもの3つにシールを貼って下さい～

①	②	③
④	⑤	⑥
⑦	⑧	⑨
⑩	⑪ (できれば内容を書いて下さい)	

食事は、栄養バランスでも、見た目でも少れ色を考えるなど小さな意識で大きく変わるので、ちょっと意識して作ったり、盛り付けたりして下さい。

それぞれのお家で気をつけていることは、違うと思いますが、今回のアンケートでは、「食事の時の会話・楽しい食事」、「栄養バランス」、「旬の食材を使う」がとくに多かったです。会話や楽しい食事を気をつけている家庭が多かったので、子ども達が保育園であった出来事を話すなど、家族団らんの時間になっているのかなあと思いました。



パンやクッキーとよく合う!

豆乳 or 牛乳クリーム

- ・豆乳 or 牛乳 100g
- ・砂糖 35g
- ・コーンスターチ 6g

- ① 鍋に材料を入れる。
- ② よくかき混ぜて火にかける。
- ③ 中火でとろみがつくまで混ぜる。
- ④ 粗熱をとり、パンにぬる。

ココアや抹茶を加えたり、果物を入れてもおいしいです!!