

令和3年度

5月 給食だより

寒暖の差も少しずつ和らぎ、さわやかな風が吹く季節となりました。新年度が始まって、一か月。少しずつ新しいクラスにも慣れてきたころと思います。園で元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を送ることが大切です。家庭では、生活リズムを整えて朝ごはんから一日をスタートさせることを心がけてくださ

お弁当デー：5月10日（月）

<キャベツ>

のおかずをいれてきてくださいね！



【材料】 2～3人分

- ・キャベツ・・・1/4個
- ・鶏むね肉・・・1枚(180g)
- ・酒・・・大さじ1
- ・マヨネーズ・・・大さじ1
- ・オイスターソース・・・大さじ2

【作り方】

- ① キャベツをざく切りする。
- ② 鶏むね肉を2cm角に切り、マヨネーズと酒と一緒に揉みこみ、10分程おいておく。
- ③ フライパンに②を入れ、中火で焼き色がつくまで焼く。
- ④ キャベツとオイスターソースを加え、さっと炒めて出来上がり!!

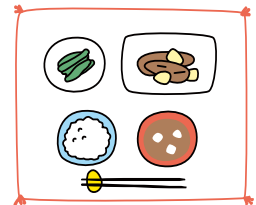
鶏肉とキャベツのオイマヨ炒め

子どものための「献立づくり」

1汁2菜を基本とする

ごはんを中心として、1汁2菜の献立にすれば、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

- 「主食」 ごはん
- 「汁物」 主菜と副菜の栄養素を補う
- 「主菜」 肉や魚等(たんぱく質)
- 「副菜」 野菜等(ビタミン・ミネラル・食物繊維)



最初に主菜を決める

ステップ1 食材を決める

たんぱく質源となる主菜は、曜日ごとにメインの食材を決めれば、迷う心配なし！

月 さかなの日 	火 鶏肉の日 	水 大豆製品の日 	木 さかなの日
金 卵の日 	土 牛肉/豚肉の日 	日 大豆製品の日 	



メモを取りながら考えると
どんどんレパートリーが
増えます！

ステップ2 調理法を決める

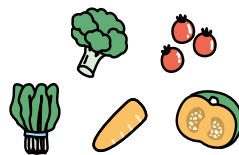
調理法をあらかじめ決めておくと、似たような料理ばかりということが避けられます。



主菜に合わせて副菜を決める

ステップ1 食材を決める

栄養価の高い緑黄色野菜は毎日食べることが大切です。また、季節ごとに旬の野菜や芋などを組み合わせるのがよいでしょう。



切り口の色が濃い緑黄色野菜



季節ごとに店頭には並ぶ旬の野菜

ステップ2 調理法と味つけを決める

主菜とかぶらないように、副菜の調理法と味つけを決めます。

給食献立を参考にした献立づくり

給食は、子どもの成長、健康維持に必要なエネルギーと栄養素を満たすことができる料理を組み合わせた献立になっています。子どもの苦手な食材も食べやすく調理して提供しているので、是非、ご家庭での献立づくりの参考にしてください。

