



きゅうしょくだより

H27. 6 厚生館保育園

6月に入り、梅雨の時期ですね。そうはいつでもよく晴れた日が、時には夏を思わせるような天気が続いています。でも、この時期にしか見られないカタツムリやカエル、アジサイを見つけて楽しみたいものですね。

今年も暑い夏に向けて、食事をしっかり摂りましょう。



～今月の行事食～
9日
おたのしみおやつ
パフェ

～今月のおすすめメニュー～

◎厚揚げの味噌炒め

[材料]	(5人分)
厚揚げ	2丁
豚ひき肉	120g
しいたけ	4ケ
キャベツ	200g
ねぎ	1本
人参	1/2本
油	適量
*味噌	大2
*みりん	大1弱
*醤油	小1
*砂糖	小2

[作り方]

- ① 厚揚げと野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。次に野菜を入れ、火が通るまで炒める。最後に厚揚げを炒める。
- ③ *の合わせ調味料で味をつけて、出来上がり。



鶏手羽元でもOKです。
半日つけると味がしみ、鶏肉も軟らか～くなります◎

◎タンドリーチキン

[材料]	(4人分)
鶏もも肉	2枚
玉ねぎ	1/2個(80g)
にんにく	1片
ヨーグルト	160g
ケチャップ	大1と1/3
カレー粉	小1
醤油	小1
塩	小1/3

[作り方]

- ① 鶏肉を2等分ずつ切る。玉ねぎとにんにくはすりおろす。
- ② ボール等に調味料を全て混ぜ合わせる。①を入れ混ぜ、15分程つける。
- ③ フライパンかオーブンで焼く。

おてっだい



もも組
はと組



4月にもも組はと組さんにグリーンピース、5月にはおひさま組さんにもそら豆のさやむきをしてもらいました。

みんな楽しんでやってくれました。



おひさま組

食事をバランスよく食べよう

子どもが成長、味覚の発達のためにバランスよく食べる必要があります。またいいうちを促すためにもバランスのポイントがあります。どうしたらバランスが良くなるのでしょうか？



3つの器で栄養バランスを考えよう

●主食の器

ごはんやパンなどの穀物の器です。エネルギー源になります。

●主菜の器

肉や魚、卵、豆腐・チーズなどたんぱく質を中心とした器です。体温を上げます。

●副菜の器

野菜・芋・海藻などの料理、味噌汁・スープなどの汁物の器です。

いいうちのための食事のポイント

- 1.適量の食物繊維と水分
具沢山の汁物、スープがおすすめです。
- 2.適度な脂肪分
便は脂肪分がある方がスムーズです。
動物性たんぱくや脂肪を適量摂りましょう。
- 3.腸内環境を整えましょう。
漬物にはたくさんの乳酸菌が含まれています。
乳酸菌はご飯と一緒に食べることで、
生きてそのまま腸まで届けられます。

◎分量は幼児の場合、全て同じくらいが目安です！