

11月の給食だより

令和2年11月5日発行 美女木げんき保育園

日が沈むのが日に日に早くなり、秋らしい季節になってきました。寒暖の差がある季節の変わり目は体調を崩しやすくなるため、生活リズムを整え、三食きちんと食べてバランスの良い食事を摂りましょう。また、1日を元気に過ごすためにも朝食はしっかり食べて登園しましょう！

バランスの良い食事とは

基本は!!

主食

主菜

副菜

毎食

組み合わせて
食べましょう!

《副菜》

野菜のおかず

ビタミンやミネラルを多く含み、身体機能を調節してくれるメニューです。

1~2品

《主食》

ごはん・パン
麺類・いも類など
エネルギー源になるメニューです。



一汁三菜

バランスよく食べるには、昔ながらの日本型の食事である、一汁三菜・一汁二菜（主食・主菜・副菜を揃える）が基本です！

《主菜》

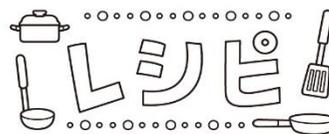
肉類・魚介類・卵
大豆製品のおかず
身体を構成するたんぱく質が多く含まれるメニューです。

1品

《汁物》

みそ汁・スープなど
野菜をたっぷり入れれば副菜のなかに。また、具沢山にすれば塩分が控えられますね！

子どもの発達と健康のためには、様々な栄養素をバランスよくとり入れた献立を考えたいものです。また、献立で大切なことは、できるだけ様々な味、調理法を組み合わせることです。煮る・焼く・揚げる・蒸すなどの調理法による食感の違いや、似たような味つけにならないよう酢やごま・海苔・粉チーズなどの食材も活用しましょう。



11月の献立から

チキンカツ

＜材料＞

- ・鶏胸肉…1枚
- ・塩

＜衣＞

- 卵…1個
- オリーブ油…小さじ1.5
- 粉チーズ…大さじ2
- ・パン粉（細め）
- ・揚げ油

＜作り方＞

- ① 鶏胸肉は食べやすい大きさに切り、塩を少々まぶす。
- ② ●印の衣の材料を混ぜる。
- ③ ②に①をくぐらせ、パン粉をつける。
- ④ 170℃に熱した揚げ油で、③をキツネ色に揚げる。

10月13日 食育活動 ～しめじと舞茸割き～

きのこのこの香りを感じながら、旬の舞茸としめじを小さく割いてくれました。ごはん味噌汁に入れたきのこは格別おいしかったようで、たくさんおかわりをしてくれました！

