

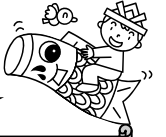
給食だより

2011年



あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

風薫る5月、緑がすがすがしく輝く季節です。新年度から1ヶ月が経ち、疲れが出やすいときですね。栄養のバランスのとれた食事と十分な睡眠で体調を整えましょう！！



☆しっかり食べて元気になろう☆

朝ごはんはエネルギーを補給しましょう！

朝食を抜いたエネルギー不足の状態だと、体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらします。

いろいろな食品を食べましょう！

おにぎり、ラーメンなど炭水化物にかたよると、ビタミンB群が不足しエネルギーがうまく燃焼されず、疲れやすさを感じる体になる可能性があります。肉・魚の主菜と海藻の副菜をあわせると、ビタミンを豊富に摂りこめます。いろいろな食品を食べてバランスが整います。

夕食は早めに。夜食はひかえましょう！

遅い時間に食事をして寝ると、睡眠中も消化吸収の活動をしてしまい、体が休まりません。

家族そろって食事をしましょう！

楽しい食事は、栄養素だけではなく、「心のエネルギー」を摂りこむことができます。

そら豆入りスープ

- | | | | |
|-------|------|---------|-------|
| ・そら豆 | 15粒 | ・スープの素 | 3個 |
| ・ベーコン | 4枚 | ・水 | 700cc |
| ・玉ねぎ | 中1個 | ・こしょう・塩 | 少々 |
| ・キャベツ | 1/6玉 | ・油 | 大1.5 |

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 野菜も一口大にざく切りしておく。
- ③ 油を適量入れ①とそら豆をいれやや焼き色をつける。
- ④ キャベツは気持ち火を通す程度に。水をいれ、スープの素をいれコトコト煮込む。キャベツの芯近くも柔らかくなったら完成☆
- ⑤ 味を見て好みの味に微調整を！

今が旬！^{たけのこ}筍ご飯☆

大人2人 子ども2人分



米・・・2合

水・・・適量

酒・・・大さじ2

醤油・・・大さじ2

みりん・・・大さじ1

たけのこ・・・200g(茹で)

油揚げ・・・1枚

人参・・・50g(根元5cm)

- ① 茹でたたけのこはいちょう切り、油揚げは短冊切り、人参は千切りにする。
- ② といだ米を炊飯器に入れ、調味料を加え、水を2の目盛りまで入れる。
- ③ ①の具材を入れ炊飯する。
- ④ 炊けたらよく混ぜ、10分ほど蒸らして完成です！