

2011年



給食だより

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

秋晴れの心地よい季節となりました。

もうすぐ、子どもたちの楽しみにしている運動会です！！

お弁当☆誰でもできる3か条！！

- ①今朝炊いたごはんにしましょう！！
- ②食べきれぬぐらいの量にしましょう！！
おにぎりは小さめに食べやすく。いつもの量を改めて見直すチャンスです★
- ③好きな果物や旬の果物を入れるとおいしいです★
- ④主食・主菜・副菜を同じぐらいの分量ずつ入れましょう！！・・・1：1：1
- ⑤水分補給も忘れずに！！・・・清涼飲料水は避けましょう！！



☆簡単にできるお弁当レシピ☆

主食 ~熱や力になるもの！~

まぜまぜおにぎり

- 米…2合
- おかか…6g
- ゴマ…6g
- ちりめん…25g



作り方

- ①米を炊く。
- ②おかか・ちりめん・ゴマを和える。
- ③①に②を混ぜる。
- ④おにぎりを作る。

主菜 ~血や肉になるもの！~

鶏の味噌焼き

- 鶏もも…360g
- 味噌…大さじ1
- 酒…小さじ1
- みりん…大さじ1



作り方

- ①味噌・酒・みりんを合わせ調味料をつくり、鶏ももを前の晩から漬け込む。
- ②フライパンで①を焼く。

副菜 ~体の調子を整える！！~

茹でブロッコリーとトマト

- ①ブロッコリーは、塩茹でする。
- ②ミニトマトは、半分に切る。

人参グラッセ

- 人参…100g
- 砂糖…少々
- バター…18g
- 水…適量



作り方

- ①人参は輪切りにする。水にバター、砂糖を入れ、人参がやわらかくなるまで弱火で煮る。

※すべての分量は、子ども2人・大人2人分です！！