

給食だより

2015年 10月

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

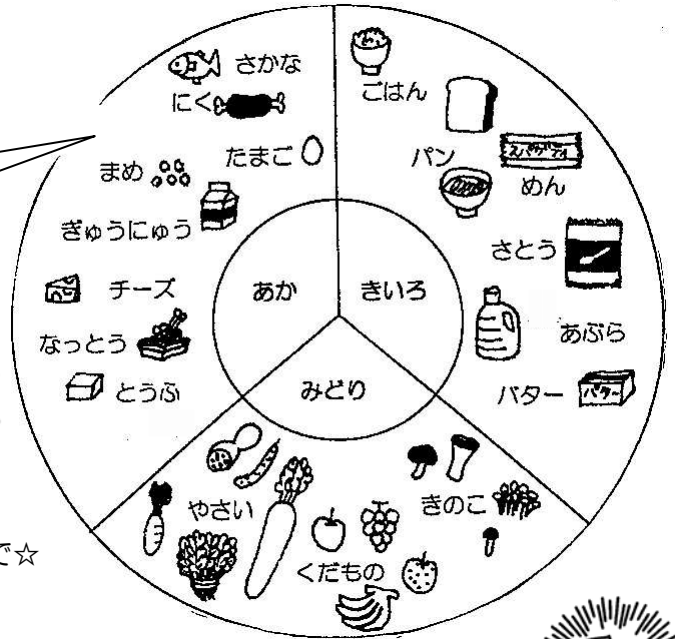
もうすぐ運動会です。みんなのいい力が出せるように、炭水化物・たんぱく質・ビタミン・ミネラルを含んだ食材をバランスよく食べましょう♪

食材は大きく3色に分けることができます。それぞれの色から組み合わせさせて摂れるといいですね！

お弁当にぴったり給食レシピ♪

分量：おとな2人・子ども2人分

お弁当の比率は、主食6割、主菜2割、副菜2割のバランスで☆



<鶏の唐揚げ>

材料

- ・鶏肉 600g
- ・生姜すりおろし ひとかけ
- ・砂糖 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・醤油 大さじ1.5

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る
- ②生姜と調味料をすべて合わせ、①を漬ける
- ③水気を切り、片栗粉をまぶして油で揚げる

子ども 120kcal

大人 240kcal

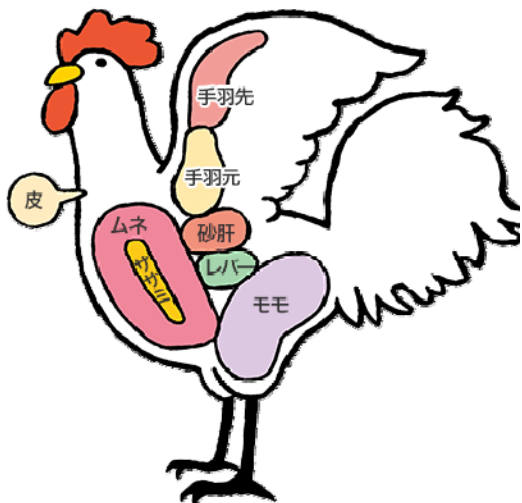
<キャベツのおかか和え>

材料

- ・キャベツ 3~4枚
- ・もやし 1/4袋
- ・人参 1/4本
- ・醤油 小さじ1.5
- ・花かつお ひとつかみ
- ①キャベツを一口大に人参は千切りにし、もやしと共に茹でる
- ②水気をよく絞り、醤油と花かつおで和える

子ども 28kcal・大人 56kcal

部位のいろいろ♪ (鶏)



出典：日本ハム(株)HP

モモ…筋肉質でややかたいのですが、旨味とコクのある味です。タンパク質や脂肪はもちろん、鉄分も多い部位。骨付きは煮込みで利用されます。からあげに最もよく使われる部位でもあります。

ムネ…脂肪が少なめでタンパク質が多く、肉質はやわらかいのが特徴。味があっさりしているので、焼き物や揚げものなど油の風味を活かした料理に適しています。また、淡泊さを活かした蒸し物でもおいしく食べられます。

ササミ…牛や豚でいうヒシの部分で、タンパク質が最も多い部位。やわらかくて脂肪が少なく、淡泊な味です。蒸し料理やサラダ、和え物などに用いられます。

手羽…鶏の翼の部分で、手羽先と手羽元に分かります。脂肪やゼラチン質を多く含む部分で、肉と皮のバランスを楽しめます。スープにも揚げものに適しています。手羽先から先端部分を取った「手羽中」という部位もあります。