

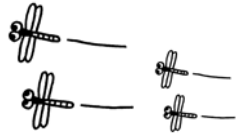
給食だより

2016年

9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

暦の上では秋ですが、まだまだ暑さが残ります。しっかり食べて元気に過ごしましょう♪



鉄分をとりましょう♪

赤血球に含まれている鉄は、肺に取り込まれた酸素を体のすみずみに運ぶために必要です。生まれてから6か月までは母親の体内にある鉄で足りませんが、その後は食事による摂取が必要になります。鉄分は子どもの場合6~11か月で4.8mg、1~2歳4.5mg、3~5歳5.3mg(全て男女平均値)が1日の推奨量(日本人の食事摂取基準2015年版)となっています。意識してとりましょう。鉄分が多く含まれている食材は赤身の魚や肉、レバー、豆類、海藻類、緑黄色野菜などです。これらの食材を組み合わせて摂取できるといいですね!



<レバーのかりん揚げ>

材料大人2名・子ども2名分

豚レバー	300g
しょうが	1かけ
醤油	小さじ1
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
ケチャップ	大さじ1.5
中濃ソース	大さじ1.5
砂糖	大さじ1.5

作り方

- ①食べやすい大きさに切ったレバーをすりおろしたしょうがと醤油に30分程漬けておく
- ②片栗粉をまぶして揚げる
- ③ケチャップ・中濃ソース・砂糖を合わせて火にかけ、ソースをつくる
- ④②に③をかければできあがり!

大人	224kcal	食塩 1.2g	鉄分 13.2mg
子ども	112kcal	食塩 0.6g	鉄分 6.6mg

<五目豆>

材料大人2名・子ども2名分

ひじき(乾)	18g
人参	1/2本
油揚げ	1枚
大豆(水煮)	60g
糸こんにゃく	60g
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
醤油	小さじ2
かつおだし	150ml

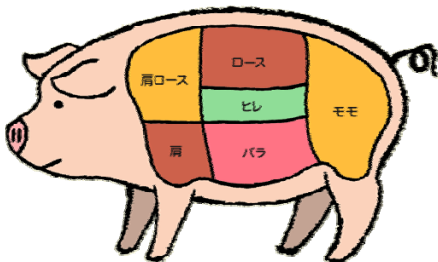
作り方

- ①ひじきは水で戻して水気を切る、人参、油揚げは千切りにしておく
- ②鍋にだし汁を入れ人参がやわらかくなるまで煮る
- ③調味料とその他の材料を入れて煮汁がなくなるまで煮詰めればできあがり!

大人	160kcal	食塩 0.8g	鉄分 7mg
子ども	80kcal	食塩 0.4g	鉄分 3.5mg

豚肉の部位のいろいろ♪

豚肉には体内でエネルギーをつくるために必要なビタミン B₁が多く含まれているため、夏バテの疲労回復に効果的です!



出典: 日本ハム(株)HP

肩 …よく運動する部位なので、肉のきめがやや粗く、少しかためで赤身の多いのが特徴です。煮込料理に適しています。長時間煮込むと、コラーゲンたっぷりの旨味が出ます。

肩ロース …赤身の中に脂肪が粗く混ざり、豚肉特有のコクと香りがあります。ひき肉、角切り、薄切りなどでいろいろな料理に利用されます。しょうが焼きや酢豚にも適しています。

ロース …肉のきめが細かく柔らかい部位で、適度な脂肪が特徴。脂肪に旨味があるので取り除きすぎないようにします。ポークソテーやローストポークのような料理に適しています。

ヒレ …肉量が少なく貴重な部位で、豚肉の中で最上の部位と言われます。脂肪が少なく淡泊な味なので、トンカツやソテーなど油を使った料理でおいしく食べられます。

バラ …肉質は柔らかく、赤身と脂肪が層になっています。骨付きはスペアリブと呼ばれ、バーベキューで楽しめます。また角煮や焼き豚などの煮込み料理や、薄切りにして炒め物にするのにも適しています。

モモ …筋肉の多い赤身の代表的な部位です。全体的に脂肪が少なく、肉質はきめ細やかでやわらかい。塊のままローストポークにしたり、焼き豚にもおすすめです。よりお尻に近いそとモモは、肉質がたくきめがやや粗いので、薄切りにしたり小さくカットして豚汁にするとおいしいです。