

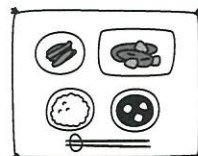
日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりましたね。
いよいよ今年度も残りわずか…子どもたち一人ひとりが、それぞれのペースで大きくたくましく成長した姿をととても嬉しく思います。
さて、毎日の生活の中で、頭を悩ませる「献立づくり」。栄養は？バランスは？…そんな心配や負担を減らして、毎日の食事を楽しみたいものです。

子どものための「献立づくり」

○1汁2菜を基本とする

ごはんを中心として1汁2菜の献立にすれば、必要な栄養素をバランスよくとることができます。








- 「主食」ごはん
- 「汁物」主菜と副菜の栄養素を補う
- 「主菜」肉や魚等のたんぱく質
- 「副菜」野菜等のビタミン・ミネラル・食物繊維



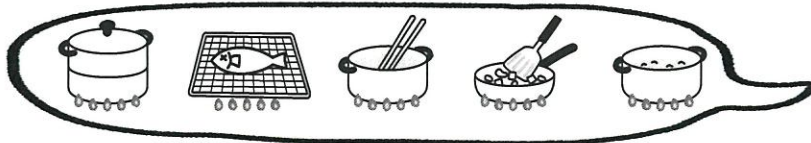
○最初に主菜を決める

はじめにたんぱく質源となる主菜を決め、その次に主菜にあった副菜を考えるのがベスト。

- ①食材を決める・・・たんぱく質源となる主菜は、曜日ごとにメインの食材を決めれば、迷う必要なし！
料理のレパートリーも増え、食材の偏りを防ぐことができます。

月	火	水	木	金	土	日
						
さかなの日	鶏肉の日	大豆製品の日	さかなの日	卵の日	牛肉/豚肉の日	大豆製品の日

- ②調理法を決める・・・調理法をあらかじめ決めておくと、似たような料理ばかりということが避けられます。



蒸す、焼く、煮る、、、

○主菜に合わせて副菜を決める

副菜は、野菜や芋、きのこ、海藻などを組み合わせたおかずを。

○汁物は「だし」をベースに具を決める

だしは子どもにとって安心できる味。

水分が多く食事全体を食べやすくすると共に、主菜・副菜で不足する栄養素を補うことができます。



ひなまつり

3月3日はひなまつりでした。
子どもたちの作った可愛いおひなさまと桃の花で室内を飾りつけ、給食時には特別献立の「ひなそばごはん」をいただきました。
にんじんの入ったそばは優しい甘さで、子どもたちに大好評でした！
とっても簡単なので、ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。



～ にんじんのそば ～

作りやすい分量です。
おおよそ、おとな3～4人分できあがります。

- ・にんじん…1本(約200g)
- ・鶏ミンチ…200g
- ・砂糖…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1.5
- ・だし汁…300cc

- ①にんじんは皮をむいてすりおろすか、みじん切りにする。
- ②深めのフライパンに油を適量ひき、弱めの中火でにんじんを3分ほど炒める。
- ③鶏ミンチと調味料を加えてほぐしながら炒め、水分がなくなるまで加熱する。

- ・にんじんのそばは、ごはん混ぜ込むことでほしにくく食べやすくなります。
- ・パンにはさんだり、ふかしたじゃが芋に混ぜ込んで和風のポテトサラダにしても美味しいですよ。