

給食だより



こども園 いしはら
給食室 No.224
R6.5.24 (金)

いただきます～す!!

寒暖差が大きく体調管理が大変な季節です。連休も終わりようやく子ども達の生活が落ち着いてきた頃かと思います。再度生活習慣を見直し体調を整え、これから蒸し暑い梅雨に備えて元気な身体をつくりましょう。

5月のお楽しみメニュー

鯉のぼりパイ

こんがりきれいな色にやきあがりました。チーズと海苔でお目々をつけたら出来上がり!!



そら豆で食育

そら豆をむいて、ホットプレートで蒸し焼きにして食べました。



じゃが芋の味する～
ご飯の味?
コロケの匂いがする～



今月は豆ごはん、そら豆と、たくさんお豆とふれ合えました。



毎日食べても飽きない「菜汁」を、家庭の食卓に取り入れてみませんか?

★菜汁の良さ

副菜になる

毎日の献立で「主菜は決まっても、副菜は何にしよう?」と、迷ったとき「副菜は、菜汁でok!」と考えれば、ストレス軽減。冷蔵庫にある食材で、手軽に野菜をとることができます。

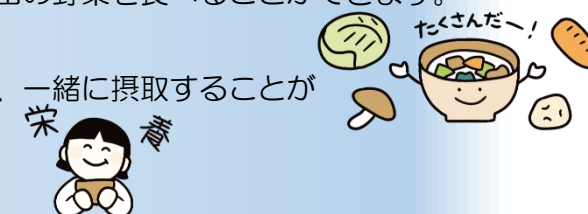


サラダより野菜をたくさんとれる

加熱すると野菜のかさが減るので、無理なく、沢山の野菜を食べることができます。

栄養素を逃さず摂取できる

菜汁では、煮汁に溶け出す栄養素を逃すことなく、一緒に摂取することができます。



飽きずにたべられる

味噌・コンソメ・中華だしの素等を使い分ければ、和風・洋風・中華風の菜汁を作ることができます。主菜に合わせて汁の味を変えることができるので、飽きることなく食べすすめられます。

作るのが簡単

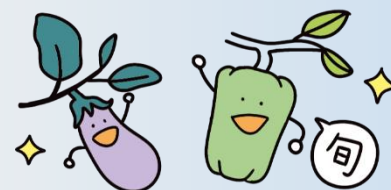
汁だからこそ、面倒な下茹でや水切りが一切必要ありません。野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば、出来上がり! 難しいレシピを見なくても作ることができます。



★菜汁を美味しくするコツ

旬の野菜を使う

旬の野菜は、エグみが少なく、甘くて美味しい! さらに、価格も安いので使いやすいです。



ちょい足し食材でアレンジ

いつもの菜汁に、材料を一つ足すだけで味・香り・コクが変化します。



冷凍保存で手軽に旨味をプラス

旨味が豊富なきのこ類や油揚げは、購入した時に切って冷凍保存しておくとお便利です。



甘い野菜・芋を使う

汁に野菜の甘味が溶け出し、子どもにも食べやすい味にまとまります。

