

# 給食だより

2020年

5月

春明保育園

風薫る5月、緑がすがすがしくさわやかな季節です。

新年度が始まって早々に休園となり、子どもも保護者の皆様も疲れやストレスが溜まってきていると思います。栄養バランスの良い食事と十分な睡眠、できる範囲での運動で体調を整えていきましょう。

ところで・・・「栄養バランスの良い食事」とはどんなものなのでしょうか？

⇒⇒⇒ 主食、主菜、副菜が揃った食事のことです。

主食…ごはん・パン・麺類など主に糖質を多く含む食品です。大切なエネルギー源であり、どの栄養素よりも素早くエネルギーを作ることができます。

これらに乳製品、果物をプラスすればより良い食事になります。



副菜…野菜、海藻、きのこ類、いも類がメインとなる料理のことです。ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給減となるものです。

主菜…肉・魚・卵・大豆製品などの主にタンパク質を多く含む食品がメインになった料理のことです。

忙しい毎日に食事を作ることは大変なことでもあります。まずは、献立を考える際、お買い物をする際に『主食・主菜・副菜』を意識してみましょう。少し意識することで、不足していた栄養素を補うことができますし、バランスの良い食事は免疫力も高めてくれます。

一汁三菜のような食事でなくとも、具沢山の汁物やワンプレートごはんでも手軽に野菜を摂ることができます。冷凍食品やお総菜、カット野菜も活用してバランスの良い食事を目指してみてください！

## 野菜たっぷりビビンバ丼のレシピ (幼児1人分)

<材料>

ごはん…1杯 豚肩ロース (またはひき肉) …30g 油…1g

●しょうゆ…3g ●砂糖…2g ●酒…1.5g ●にんにく…0.2g

もやし…20g 人参…7g ほうれん草…10g ☆塩…少々 ☆しょうゆ…1g ☆ごま油…2g

☆白すりごま…適量

<作り方>

1、豚肉を食べやすい大きさに切る。

2、野菜を切って茹でて、水気をよく絞り、☆の調味料と和える。⇒ナムルです。

3、フライパンに油をしき、豚肉を炒め●の調味料で味付けする。

4、どんぶりにご飯を盛り、2の野菜と炒めたお肉を盛り付けて出来上がり！お好みで半熟卵を少し添えてもよいですね。