

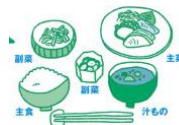
給食だより4月号

平成28年4月 志村さかした保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。今年度も安全でおいしい給食・おやつづくりを心掛けていきます。たくさんの食材に触れ、多くの味覚を知り、楽しく食事ができるよう頑張りたいと思います。よろしくお願ひいたします。

給食室メンバー 齊藤 愛・大関 あゆみ・澤井 美和子・植田 智子・吉川 千祐稀・佐藤 かずみ
聞きたいこと、話したいこと、何かありましたらいつでもお声かけください！

保育園に入園すると毎日の生活リズムが同じようになってくると思ひます。生活リズムが整うことで食生活のリズムも同じように整ひます。同じような時間に食事をし、活動、睡眠をとることでお腹がすく感覚を身につけることができます。お腹がすくという事はとても大切なことです。



正しい食生活を身につけましよう。

3食しっかり食べましよう

特に朝ごはんをしっかりと食べることで頭も体も目覚めしっかりと活動することができます。活動することでお腹がすき、昼ごはん・夕ごはんもしっかり食べることができます。

バランス良く食べましよう

一つのものばかりを続けて食べると栄養も偏ってしまひます。ご飯とおかずのバランスを良くすることで、様々な食材を取り入れることができます。一汁三菜、一汁二菜を心掛けましよう。

おやつや夜食の

取りすぎに気をつけましよう

おやつや夜食を食べすぎてしまうと、3回の食事がしっかりと食べられなくなってしまひます。おやつは高カロリーなものが多いので、量を考へて食べるようにしましよう。

保育園のカレーレシピ



材料 (4人分)

・玉ねぎ	150g	・にんにく	少量	・塩	少々
・人参	40g	・カットトマト	30g	・こしょう	少々
・じゃが芋	200g	・油	適量	・ソース	10g
・豚肉	100g			・ケチャップ	10g

<ルウのレシピ>

★バター	18g
★油	17g
★小麦粉	35g
★カレー粉	2.5g

作り方

- ① 玉ねぎ(スライス)、人参(いちよう切り)、じゃが芋(さいの目切り)、にんにく(みじん切り)にします。切り方は各家庭の切り方で大丈夫です。
- ② 鍋に油(適量)を入れにんにくを炒めます。香りが出たら、玉ねぎを入れよく炒めます。玉ねぎを炒めたら人参、豚肉を入れ炒め、塩、胡椒をします。お肉の色が変わったらじゃが芋を入れ炒めます。
- ③ カットトマトを入れ、水を入れて煮込みます。煮込んでいる間にルウを作ります。
- ④ 別の鍋に油とバターを入れ溶かします。溶けたら弱火にして小麦粉を入れよく混ぜます。初めはだまになっても大丈夫です。火が強いとすぐに焦げてしまふので、火加減に気を付けてください。だんだんサラサラになってきます。粉っぽさがなくなったらカレー粉を入れ、火を止めます。保育園では、すぐに火を止めます。加熱時間が長いと辛味が増しますので、お好みで調節してください。
- ⑤ 野菜に火が通り柔らかくなったら、ケチャップとソースを入れ、火を止めます。
- ⑥ 火を止めた鍋にカレールウを少しずついれしっかりと混ぜます。ルウを入れたら火をつけ仕上げます。味を見て薄い時は塩やカレー粉で調節してください。入れる材料や水分量によって濃さが変わるのでご自宅の味を見つけてみてください☆