



# 給食だより



平成30年2月1日  
太山寺保育園

朝は氷が張るくらい寒い日が続いていますが、体調は崩されていませんか？温かい春まであともう少しです。

今回は春に向けて、春野菜について載せていますので今から春野菜を心待ちにして参考にしてください！

## 春野菜の特徴

寒さに耐え、冬の間エネルギーをしっかりとためこんだ春の野菜は冬眠状態からの再生をうながす「気付け菜」です。  
体の新陳代謝をさかんにする「旬の気」のエネルギーがいっぱい詰まっています。



### 菜の花

体の抵抗力を高める。貧血、整腸作用。

菜の花あえ、  
菜の花汁

### ふき

呼吸器形の機能を円滑に。整腸作用。

ふきの煮物

### 三つ葉

食欲増進。皮膚の代謝促進。

炊き込みご飯  
の上に

### かぶ

体の抵抗力を高め、粘膜の働きを強化。

かぶの酢物、  
かぶのお汁

## 旬の食材レシピ

### かぶとベーコンのお汁(4人分)

材料 ・かぶ 1コ ・かぶの葉 1コ分の葉 ・ベーコン 3枚程  
・にんじん 1/2本  
・にぼし(だし) 適量 ・醤油 大さじ1.5 ・塩 少々

#### 作り方

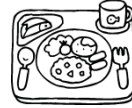
- ① 水のにぼしを入れ、火にかけてだしをとる。アクをこまめにとり、だしがでたらにぼしを取り出す。
- ② かぶは短冊切り、かぶの葉は短く切り、にんじんは千切りにする。
- ③ だし汁にベーコンを入れてひと煮たちしたら②のかぶとにんじんを入れる。
- ④ 火がとおって醤油と塩で味付けし、最後にかぶの葉を入れて火がとおったら出来上がり！



かぶを使ったお汁のレシピです。  
かぶの葉を入れることで彩りもよく  
子供たちの食欲も増しますよ!(^^)!



# 給食だより



平成29年12月1日  
太山寺保育園

日中も一段と肌寒くなってきましたね。日が沈むのが早くなると、夕食作りも億劫になりがちです。

今回は忙しい時のひと工夫で簡単に出来る食事作りを紹介したいと思います。ひと工夫で夕食作りが少しでも楽になると思いますので是非、参考にしてください。

## 具たくさん汁物

具たくさん汁物を前の日の晩に作っておくと一品で野菜がとれますね(^^) /



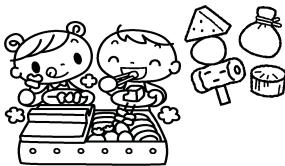
## 栄養バランスのいい鍋もの

鍋物は栄養のバランスもいいし、早く準備できます。



## 煮ものを作りおきして

煮物は作りおきができて便利です。



今の時期は  
おでんもいいですね~

## すぐできる丼もの

丼ものもすぐできて子供たちも喜びますね♡



豚丼 牛丼  
親子丼 など

## 給食人気レシピ

### 豚丼(4人分)

- 材料
- 豚肉 200g程度
  - にんじん 1/2本
  - 青ネギ 1/2袋
  - 玉ねぎ 1コ
  - にぼし(だし) 適量
  - 醤油 大さじ1.5
  - 砂糖 大さじ1
  - 塩 少々

### 作り方

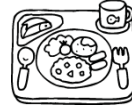
- ① 水のにぼしを入れ、火にかけてだしをとる。アクをこまめにとり、だしがでたらにぼしを取り出す。
- ② 玉ねぎは細めのくし切り、にんじんは千切り、青ネギは小口切りにする。
- ③ だし汁に②の具を入れて具が煮えたら、豚肉をほぐしながら入れる。
- ④ 豚肉に火がとおったら、醤油と砂糖と塩で味付けしたら出来上がり！



園で人気の豚丼のレシピです。  
簡単な材料で出来る人気メニューですので  
ぜひ作ってみてください！(^^)♪



# 給食だより



平成29年10月1日  
太山寺保育園

朝晩が大分肌寒い時期になってきましたね。昼間の天気がいい日は暑かったり、気温の変化に身体が戸惑ってしまいますね。こんな時期は食事をしっかりと、睡眠も十分とって身体を休ませてあげてください。

また、スーパーなどに行くと秋の味覚のものがどんどん出てきました。たくさん味わっておいしい秋を楽しみましょう！

## 味覚の発達について



味覚は7～9歳までに、一生の味覚が確立されるそうです。そのためには「味の体験をさせてあげる事」と「一口でいいから食べてみる事」が大事です。嫌い=味覚が整っていない ということですから小さい時からの味の経験をさせてあげる事が子供たちの味覚や嗜好の発達を促すことになるのです。

### 素材の味がわかる料理を♡

素材そのものの味を生かした薄味の食事を愛情込めて作り、一緒に楽しく食べてみましょう。



苦い、すっぱいも経験！！

### だしでかかせた料理を♡

忙しい毎日で大変でしょうけれど、週に一回でもだしからとったお味噌汁を食事を出して「これがだしからとったお味噌汁の味だよ」と食べさせあげることも味覚の発達に繋がります。

## 給食人気レシピ

### 清汁(4人分)

- |    |           |         |             |
|----|-----------|---------|-------------|
| 材料 | ・玉ねぎ 1/2  | ・しいたけ 3 | ・青ネギ 1/2袋   |
|    | ・えのき 1/4袋 | ・お麩 適量  | ・にぼし(だし) 適量 |
|    | ・醤油 大さじ1  | ・塩 少々   |             |

### 作り方

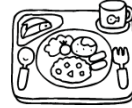
- ① 水ににぼしを入れ、火にかけてだしをとる。アクをこまめにとり、だしがでたらにぼしを取り出す。
- ② お麩は水につけておき、戻ったら絞る。
- ③ 玉ねぎは細めのくし切り、しいたけは細切り、えのきは2センチほどに、青ネギは小口切りにする。
- ④ だし汁に③の具を入れて具が煮えたら、②を入れしょうゆと塩で味付けしたら出来上がり！



園で人気のお汁のメニューです。  
さまざまな食材を入れてご家庭でアレンジしてみてください(´▽`)/



# 給食だより



平成29年8月1日

太山寺保育園

暑い日が続き、夏本番になりました。冷たい物の飲みすぎや寝冷えなどにより、お腹の調子を崩したり、体温調節が難しく体調を崩しやすい時期でもあります。夏バテしないよう、朝食をしっかりとり、たくさん遊んだ後は、十分に体を休めて睡眠をとりましょう！体調管理に気を付けて、暑い夏を楽しく元気いっぱいに過ごしましょう！

## 夏バテを防ごう！

### なんで夏バテするの？

夏は体に暑さがこもり、たくさん汗をかき、エネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。



体がだるくなったり、眠くなったりする。



### 夏をのりきる食材



#### ○ビタミンB1を補給

にんにくやごまも  
いいよ！

えだまめ



豚肉やレバー

胚芽米



うなぎ

○旬の夏野菜…ビタミンなどの栄養素もたっぷり。  
体の熱をとり、冷やしてくれる。



トマト



きゅうり



なす

とうもろこし



ピーマン

## 給食人気レシピ

### ナスのはさみ揚げ(4人分)

材料

- ・ナス(60g)
- ・ぶたひき肉(100g)
- ・小麦粉
- ・卵
- ・パン粉

作り方

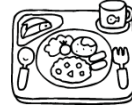
- ①ナスはお好みの大きさの輪切りにして、水につけておく。
- ②ぶたひき肉に塩コショウして、粘りがでるまで混ぜる。
- ③②の肉ダネをナスではさむ。
- ④③を小麦粉、卵、パン粉の順にくぐらす。
- ⑤170度の油でじっくり揚げて、出来上がり！

夏バテを予防する食材を使ったレシピです！ナスが苦手な子もお肉と一緒に食べれてフライにしているので食べやすいと思います。是非、お試しください！  
くださ〜い！！





# 給食だより



平成29年6月1日

太山寺保育園

梅雨の時期になってきましたね。暑さと湿気で重苦しいこの時期は、身体も「湿」の調整がうまくいかず、むくみを感じたり、体調を崩しがちです。こんな時は、利尿効果のある麦類や胃腸を整える梅干しなどを上手に食事に生かし、しっかりと噛んで食べて、梅雨を乗り切りましょう。



## 虫歯を予防しよう



### 歯の役割

- 食べ物を噛み砕き、唾液の出をよくして、消化しやすくしてくれます。
- 噛むことで舌の使い方を覚え、顔の周りやあごの筋肉を発達させて、言葉の発音の発達に繋がっていきます。
- 噛みしめる力は、意思力、判断力、辛抱強さなど精神面も強くしてくれます。



### 歯磨きの習慣をつけよう

- 食後は必ず歯磨きをしましょう。
- おうちの人と楽しい雰囲気の中で歯磨きしましょう。
- 最後は磨き残しがないか、おうちの人が仕上げをしてあげましょう。
- 小さい子どもはブクブクうがいできれいにしましょう。



## えびしんじょ(4人分) 給食人気レシピ

### 材料

- ・むきえび 200g程
- ・はんぺん 120g程
- ・片栗粉大さじ2
- ・塩少々
- ・油

### 作り方

- ①フードプロセッサー（またはミキサーなど）にむきえびと適当な大きさに切ったはんぺんを入れて細かくする。
- ②片栗粉を入れ粘りがでるまで混ぜ、塩で整える。
- ③スプーンですくい180度に熱した油揚げる。
- ④きつね色になったら出来上がり！

子どもたちの大好きなお団子です！  
はんぺんを使用することで失敗知らず(^^)/  
玉ねぎ、にんじん、れんこんなど入れてお好みにアレンジしてもよし！





# 給食だより



平成29年4月1日  
太山寺保育園

少しずつ春らしい気候になり、いよいよ新年度がスタートしました。子供たちはもちろん大人もワクワクドキドキの毎日が始まりますね。

今年度も給食だよりを通して保護者の皆さまにも『食』に興味をもってもらえるよう発信していきたいと思っています。また安心・安全な給食を提供すると共に、子供たちと楽しく食育をしていきたいと思っています。今年度もよろしくお祈りします！

## おやつについて



子供にとっておやつは体と心の栄養のために必要なものです。子供は胃袋も小さく、消化吸収能力も発達途中なので一日3回の食事だけでは必要な栄養が整わないのです。また子供の体は大人よりも多くの水分を必要としているので、おやつには飲み物を添えてください。

### おやつは何回あげたらいいの？

1～2歳⇒2回、2歳以上⇒午後1回  
毎日同じくらいの時間にあげましょう。  
そうすることで生活リズムが整います。

### どんなものをあげたらいいの？

おなかにたまるもので、水分を補給できるものを添えてください。  
軽い食事と考えてみましょう。

### ビーフン汁(4人分)

## 給食人気レシピ

材料 ・ビーフン 30g程 ・玉ねぎ 1/2 ・にんじん 1/3本 ・青ネギ 1/2袋  
・豚肉 40g程 ・干しいたけ 適量 ・にぼし(だし) 適量  
・醤油 大さじ1 ・塩 少々

### 作り方

- ① 水のにぼしを入れ、火にかけてだしをとる。アクをこまめにとり、だしがでたらにぼしを取り出す。ビーフンは茹でておく。
- ② 干しいたけは水につけておき、戻ったら絞り干切りにする。切ったしいたけとしいたけのだし汁を①に入れる。
- ③ 玉ねぎは細めのくし切り、にんじんは干切り、青ネギは小口切りにする。
- ④ だし汁に豚肉と③の具を入れて具が煮えたら、しょうゆと塩で味付けする。
- ⑤ お椀に④の汁、ビーフンを入れたら出来上がり！

にぼしとしいたけのだしが出てとってもおいしい人気のメニューです。  
子供たちは、ちゅるちゅる(ビーフンなどの麺のこと)が大好きです(^\_^♪