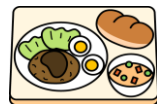


ほかほか

平成29年5月
東中川保育園
阿部

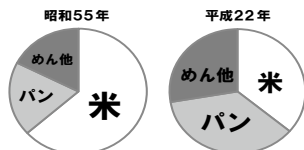


ご飯がおいしい「1汁2菜」

和食の献立の基本は、汁と菜でごはんを食べること。「とんかつ」や「焼肉」でも1汁2菜という基本型をまもれば、健康的な和食といえます。子どもの健康的な食習慣を築く上で、ごはんを中心とした「1汁2菜」の食事はとても大切です。

◆ご飯派？パン派？

ごはんは、低年齢児にとって安心・安全で健康的な食品ですが、お米の消費量は年々減少しています。



◆パンよりごはんが優れている点

①ごはんの材料は米と水だけ。

パンには香料、酸化防止剤、着色料などが添加されています。

②ごはんはヘルシー。

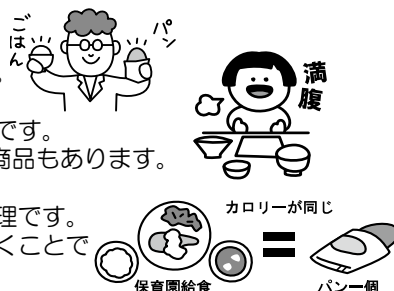
パンには砂糖や脂肪が添加されていることが多く高カロリーです。

デニッシュパンなどは、保育園給食1食分と同じカロリーの商品もあります。

③体調に合わせて水分量を調節

お米から作るお粥は、離乳食で食べる程、消化吸収のよい料理です。

かぜで食欲がない時、のどの痛みがある時はやわらかめに炊くことで無理なく食べることができます。

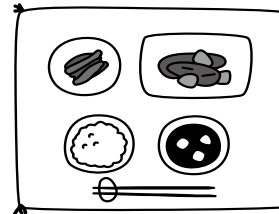


◆ごはんを中心とした健康食

ごはんと一緒に食べる旬の副菜



主役のごはん



ごはんをおいしく食べる主菜

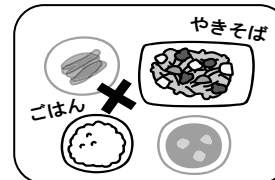


うま味たっぷり汁（だし）

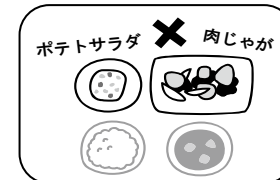


◆1汁2菜の組み合わせルール

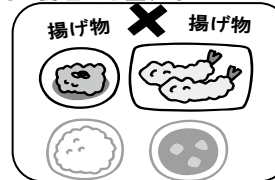
1 炭水化物（ごはん・めん）を重ねない



2 主材料を重ねない



3 同じ調理法を重ねない



4 大盛NG



うどんの他に中華麺でもおいしくいただけます。

じゃーじゃーうどん

うどん	2玉	みそ	20g	しょうが	少々
豚ひき肉	200g	砂糖	15g	にんにく	少々
たけのこ	50g	しょうゆ	15g	もやし	100g
ねぎ	30g	酒	10g	きゅうり	1本
しいたけ	30g	片栗粉	15g		

- ①たけのこ、しいたけ、ねぎはみじん切りにする。もやしは茹で、きゅうりは千切りにしておく。
- ②鍋に油をひき、みじん切りにしたニンニクと生姜を香りが出るまで炒めたら豚ひき肉を加えよく炒める。そこに①のたけのこ、しいたけ、ねぎを加えさらに炒め、ひたひたの水を加える。
- ③野菜に火が通ったら調味料を加え水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ゆでうどんの上に③の肉みそをかけ、もやしときゅうりをトッピングしたら出来上がり。

ちゅうりっぷ組で筍の皮むきをしました！



4月誕生会メニュー&ケーキ (春のフルーツロール)

