



3月 給食だより

早いもので今年度も最後の月となりました。徐々に気温が上がり、日中は暖かさを感じられるようになってきました。この一年で子どもたちの心も体も大きく成長し、食べる量も増えました。

楽しい給食の時間とともに、これからも一人ひとりの心身が健やかに育まれることを願っています。

肉の特徴！

肉は旨味成分が多く、肉に含まれるたんぱく質は筋肉や血液、皮膚、髪、爪など体のあらゆる組織を作る材料になるので、育ち盛りの乳幼児の成長・発達にとっては、欠かすことのできない大切な食品の一つです。

●鶏肉



低脂肪・高たんぱく質で、目や皮膚の粘膜を健康に保つビタミンAが含まれています。

●牛肉



脂質、鉄分、亜鉛、ビタミンB12が含まれているので、貧血予防などに優れています。

●豚肉



ビタミンB1が豊富に含まれていて疲労回復を助けてくれます。

肉だけではなく、野菜と一緒に調理することで、互いの旨味を引き出し、野菜をたくさん摂ることができます。新キャベツや新玉ねぎ、春の野菜と炒めるだけで美味しくなりますね。

※肉は、鮮度のいいものを選び、温度管理に注意しましょう。

また、十分に加熱し、調理したらすぐに食べましょう。



給食レシピ紹介《中華野菜炒め》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

チンゲン菜	20	しめじ	5	しょうゆ	1	ごま油	0.5
玉ねぎ	15	人参	5	塩	0.2	にんにく	0.5
もやし	15	豚肉	5	こしょう	0.02	チキンスープ	0.7

- ①豚肉は薄切りを2cm幅に切り、チンゲン菜は一口大に、玉ねぎは薄切り、もやしは5cm程度の長さに、しめじは3cmの長さに、人参はいちょう切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を敷き、にんにくを炒め、豚肉、玉ねぎ、人参の順に炒めて、チキンスープ、塩、こしょうを入れる。
この時点で、豚肉にしっかり火が通っているか、人参はしんなりしてきているかを確認する。
しめじ、もやし、チンゲン菜も入れさらに炒める。
- ③全ての食材に火が通ったら出来上がり！