



給食メモ

2020年5月 箱舟保育園

本来なら5月19日に給食参観を予定しておりましたが、大変残念ですが中止になりましたので、当日ご試食していただく予定をしておりました、箱舟保育園オリジナル「ノンアレルギーカレー」「トマトのカップケーキ」のレシピをご紹介します。

小麦粉の代わりに米粉を使います。米粉のとろみはメーカーによって差がありますので、調節してください。

箱舟保育園ノンアレルギーカレー 171kcal たんぱく質 6.8g 脂質 5.5g 食塩相当量 1.7g

<p><材料> 3歳以上児1食分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉 20g ・じゃが芋 75g ・玉葱 40g ・人参 32g ・しめじ 7g ・ホールトマト 16g ・グリーンピース 4g ・油 小さじ1/2 ・おろし生姜 おろしにんにく 少々 ・コンソメ 小さじ1/2 ・しょう油 小さじ1/12 ・ケチャップ 小さじ1/5 ・ソース 小さじ1/6 ・酒 小さじ1/5 ・純カレー粉 小さじ1/4 ・ココア 少々 ・赤味噌 小さじ1/12 ・りんご果汁 小さじ1/2 ・はちみつ 少々 ・塩 小さじ1/6 ・こしょう少々 ・米粉 小さじ1 ・水 適量 	<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 材料を食べやすい大きさに切る。米粉を同量の湯に溶かしておく。グリルは下茹でをする。 ② 鍋に油を入れ、豚肉・玉葱・ホールトマト・おろし生姜・おろしにんにく・純カレー粉・スパイス・酒を加えて炒める。 ③ 玉葱がしんなりしたら、人参・しめじを入れさらに炒める。 ④ 全体に油がまわったら、じゃが芋・ひたひたの水を入れ煮込む。 ⑤ 野菜が柔らかくなったら、調味料（コンソメ・しょう油・ケチャップココア・赤味噌・りんご果汁・はちみつ）米粉を入れ煮込む。 ⑥ とろみがついたら、塩・こしょうで味を調える。 仕上げにグリーンピースを加える。 <p>*純カレー粉はメーカーや保存状態で辛味が変わってきますので、初めは少量にして加減してください。</p>
---	--

トマトのカップケーキ 1個 100kcal たんぱく質 3.9g 脂質 3.3g



<p>材料 4cmアルミカップ1個分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホットケーキミックス 16g ・プロセスチーズ 8g ・ほうれん草 8g ・トマトジュース 8g ・卵 5g ・砂糖 小さじ1/3 	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ほうれん草を1~2センチ長さに切り、硬めに茹でる。 プロセスチーズを5ミリ程度のサイコロに切る。 ② ボールに割りほぐした卵・トマトジュース・砂糖を入れよく混ぜて、ホットケーキミックスを加えて、さっくり混ぜる。 ほうれん草・プロセスチーズを加えて、混ぜ合わせる ③ アルミカップに入れて、170度のオーブンで15分程度焼く *フライパンで焼いてもOK! たくさん作って冷凍もOK!! (*^。^*)
---	---

毎月配布される献立表を参考にして、保育園と家庭の食事内容が重ならないよう配慮をお願いいたします。

「こしょく」見直しませんか？

皆さんは「こしょく」と読んでどのような漢字でどのような事が思い浮かびますか？

個食・・・家族そろって食事をしているが、それぞれがばらばらに好きなもの食べる。味を共感することでコミュニケーションが生まれますが、個食が続くことで協調性に欠けるおそれがあります。

孤食・・・孤独に一人で食すること。食事の会話や食事を通してのマナーの訓練も行われず、社会性が身に付かない恐れがあります。

固食・・・いつも同じものばかりを食べること。特定の食品ばかり食べていると栄養バランスが崩れやすくなります。主食・主菜副菜を基本に多様な食品を組み合わせることが大切です。

小食・・・少しの量しか食べないこと。食事量の少ない高齢者や無理なダイエットで必要量を食わずには栄養不足となり抵抗力が落ちるだけでなく気力まで低下するおそれがあります。

粉食・・・パンや麺など小麦粉から作られるものばかりを食べること。パンや麺類は柔らかいので咀嚼回数が減り咀嚼力も低下するおそれがあります。また、ご飯よりエネルギーが高い食品が多いので肥満の可能性も出てきます。

濃食・・・濃い味付けのものばかりを食べること。加工食品や調理済みの食品ばかりを食べていると正常な味覚が失われます。また塩分の過剰摂取やエネルギーの過剰摂取は様々な病気の原因となります。

様々な意味の「こしょく」ですが、良い意味ではないですね。もし今「こしょく」をされていたら、少しでも回数を減らしませんか？

箱舟保育園 2020年度の食育目標は 神様の恵みに感謝して、皆と今この食事を楽しんで食べられる子 です。

皆で食べると美味しさ 楽しさも増えますし、苦手な食材も頑張っ食べようと努力する気持ちも生まれます。ご家庭でもぜひ、みんなで食事をし、美味しい楽しい嬉しい機会を増やしましょう!!