



給食メモ

2025年11月 箱舟保育園

カウプ指数

先月の給食メモでコドモンでカウプ指数が見られるとお伝えしましたが、保護者アプリからは見る事ができませんでした。誤った情報をお伝えし申し訳ありませんでした。

改めてカウプ指数の算出方法をお知らせいたします。カウプ指数=体重(g)÷[身長(cm)×身長(cm)]×10

カウプ指数のおおよその評価

- ・3ヵ月～1歳:標準体型はカウプ指数16～18
 - ・満1歳:標準体型はカウプ指数15.5～17.5
 - ・1歳～満2歳:標準体重はカウプ指数15～17
 - ・満3歳～5歳:標準体重はカウプ14.5～16.5
- *不明な点などあれば、栄養士までお尋ねください。



乾物を上手に利用しよう！

ご家庭には、どんな乾物がありますか？

乾物は保存性が高いので、「買い物に行く時間がない」という時に重宝する食材です。また乾燥させることで、食材の栄養が凝縮されています。食卓の一品に活用してみませんか？ 調理の前日にタッパーに乾物と水を入れ冷蔵庫で戻しておくと、直ぐに調理にとりかかれますよ。

主な乾物と栄養と保存方法

<干しいたけ>

栄養面:うま味成分のグアニル酸を含んでいます。しいたけは干すとビタミンDの量が増加します。

使用方法:水につけて戻します。戻し汁はだし汁として使うこともできます。

活用方法:煮物や炒め物、汁物の具など様々な料理に活用できます。

<切干大根>

栄養面:カリウム・カルシウム・鉄分・食物繊維が豊富に含まれています。

使用方法:よく洗ってから水につけて戻します。戻し汁は甘味があるため、煮汁として使うこともできます。

活用方法:煮物の他、サラダや酢の物に活用できます。

<高野豆腐>

栄養面:カルシウム・鉄分が豊富に含まれています。

使用方法:ぬるま湯につけて戻し、やわらかくなったら、水気を絞って使います。

活用方法:煮物や汁物の具としてだけでなく、唐揚げや炒め物の具としても活用できます。

煮物が余った時は、細く切って青菜であえてもおいしいです。

<ひじき>

栄養面:カリウム・カルシウムが豊富に含まれています。

使用方法:軽く洗ってから水につけて戻します。

活用方法:煮物や炒め物など様々な料理に活用できます。茹でたひじきをドレッシングやマヨネーズであえたり、天ぷらにしたりしてもおいしいです。



♪箱舟保育園食べて欲しいメニュー♪

通常は人気メニューを掲載しておりますが、給食時に普段食べ慣れていないのかな？と思われるメニューがありましたので、ぜひご家庭でも作って食べてください。

ごぼうを食べて咀嚼力をつけよう！

「豚肉の柳川風煮」

<材料>

- ・豚肉 小口切 30g
- ・焼き豆腐 色紙切り 40g
- ・ごぼう ささがく 25g
- ・人参 太めの千切り 22g
- ・玉葱 20g
- ・はんぺん 7mm角切 4g
- ・卵 溶きほぐす 32g
- ・小松菜 1cm幅 15g
- ・油 小さじ1/3
- ・出汁 カップ1/4
- ・しょう油 小さじ1/2
- ・白しょう油 小さじ1/6
- ・砂糖 小さじ1/5
- ・みりん 小さじ1/10

<作り方>

- ① 小松菜・ごぼうは下茹でする。はんぺんは油抜きする。
- ② 鍋に油を入れ豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ③ 玉葱・人参を加えて炒める。
- ④ ③にごぼうと出汁を加え煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、はんぺんと焼き豆腐を加える。
- ⑥ ⑤に④を加える。
- ⑦ 調味料が焼き豆腐になじんだら、溶き卵を加え蓋をし火を通す。
- ⑧ 下茹でした小松菜を加え火を止める。

④