



給食だより



こでまり保育園
平成23年6月1日

今年は例年より早い梅雨入りとなりました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなります。食中毒の原因となる細菌はこれからの季節に大活躍します。身の回りを清潔にして元気に過ごしましょう。

先日は試食会にたくさん参加して頂きありがとうございました。配布いたしましたアンケートにもご協力よろしくお願ひします。後日結果をお知らせしたいと思います。



栄養チヂミの作り方 材料(4人分)

じゃがいも	150g
ベーコン	20g
玉ねぎ	90g
たまご	70g
人参	20g
しらす干し	20g
片栗粉	32g
サラダ油	適量
酢	8g
さとう	8g
塩	8g

じゃがいも、玉ねぎ、人参、ベーコンは千切りにする。ボールに の材料を入れ、たまご、しらす干し、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油をひいて温める。

の生地を薄く広げて焼く。焼き色がついたら裏返し、更に焼く。

両面がこんがり焼きあがったら、食べやすい大きさにカットする。

酢、砂糖、塩を混ぜ合わせてタレを作る。

のタレを付けながら頂く。



ポイント

生地はカリッとなるまでしっかり焼きます。イカやエビ、竹輪などを加えてもおいしいです。おかずにも、おやつにもなる一品です！

朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんは

- ・昼食までの活動を支える[エネルギー]を供給します。
- ・寝ている間に下がった体温を上げ、脳や体を刺激して目覚めさせます。

かれい(鰯)



《特徴》 かれいは種類が多く、それぞれに旬や味が違います。上品であっさりとした白身が美味しい魚です。刺身、煮つけ、焼きもの、揚げ物、加工品としては干物など様々な料理に使われます。

《栄養》 高たんぱく、低脂肪の魚で、タウリン、ビタミンB1・B2・Dが豊富で、離乳食、病人食にも最適です。ひれの付け根部分にはコラーゲンが含まれており、美肌効果があります。

《選び方》 身が厚く、表面にツヤがあり、ぬめりがあるもの。身に透明感があるものを選びます。

賞味期限と消費期限

賞味期限は「美味しく食べられる期限」で、期限を過ぎたらすぐ食べられなくなるものではありません。缶詰やスナック菓子など、比較的長く保存できるものに記載されます。

それに対して消費期限は、期限を過ぎたら食べないほうが良いもので、弁当や惣菜など品質の劣化が早いものに記載されます。

食品表示には産地や原材料、保存方法などいろいろな情報が詰まっています。食品表示を正しく理解して安心・安全な食品を選びたいですね。

理想の朝食



メニュー/ごはんにみそ汁、ノリに生卵、納豆など、「日本旅館で出るような定番朝食」が理想です。パン・コーヒーでは栄養不足ですので、卵料理と生野菜を加えるなどの工夫をしましょう。



考え方/速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「タンパク質」を摂取するようにしましょう。また、胃腸の働きを良くするために、食物繊維が補えればなお良いです。

