

食育だより



2015年11月
わかまつ保育園

朝晩の冷え込みが厳しくなり、一段と秋らしい陽気になりましたね。これから冬に向かって増々寒くなり、感染症の心配も増えてくる季節です。元気に冬を乗り切れるよう、しっかり食べて体調を整えていきましょう。



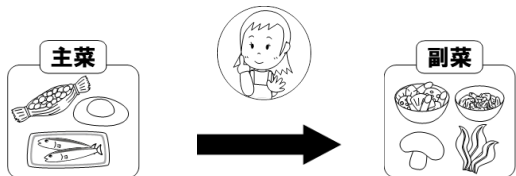
夕食献立に悩んだら…



毎日の夕食づくり、頭を悩ませますよね。ましてやお仕事をしながらの保育園ママたちは時間との勝負！あまり悩んでいる時間ありません。ワンパターンになりがち…な献立をあらかじめ、ある程度決めておくことで時間短縮にも繋がるのではないのでしょうか。今回はちょっとしたヒントをお伝えします♪

①献立の考え方、初めにメインを考える

まず、最初に主菜を考えます。その次に主菜にあった副菜を考えます。



②主菜の食材を1週間分大ざっぱに考える

主菜は、肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質を含む食品を主として使ったメインのおかずです。たんぱく質は身体を作る元となり、成長には欠かせません。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
豚肉	大豆製品	魚	鶏肉	大豆製品	卵	魚

例) ※1週間分の使用材料を考えることで、偏りを少なくすることができます。

③主菜の調理法を決める

調理法をあらかじめ決めておくことにより、似たような料理ばかりということが避けられます。また、油を多く使う炒め物や揚げ物ばかりの食事を摂っていると、エネルギーの過剰摂取となり、肥満の原因にもなりかねません。



④主菜に合わせて副菜を決める

副菜は野菜やイモ類、海藻類、きのこ類を組み合わせた、汁物、煮物、蒸し物、和え物、サラダなどのおかずです。体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となります。旬のものを使用することで、料理に季節感も出ます。煮魚に煮物、魚のムニエルにツナサラダ、みそ汁にみそ焼きなど、主菜と調理法や味付けが重ならないように気を付けましょう。

★今月のレシピ紹介★

★たらのホイル焼き★(分量は幼児さん1人当たり/()内は大人約4人分)

<材料>

たら…40g(4切れ), 塩…少々, たまねぎ…20g(小1個又は大1/2個), にんじん…10g(小1本又は大1/2本), しめじ…7g(約1/2株), バター…3g(18g), しょうゆ…1g(小さじ1)

<作り方>

- ① たらに塩を振っておく
- ② たまねぎとにんじんは千切りにする。しめじはほぐしておく。
- ③ アルミホイルの上に①と②を乗せ、バターとしょうゆをかける。
- ④ ホイルで包んで、オーブン等で焼く。