

子どもの食事だより

今年度も最後の月になりました。1年を振り返り、自分のペースでそれぞれ体も心も大きく成長した子どもたちの姿がとてうれしく感じます。

今月は、きりん組さんの各グループが献立を考えてくれました。

味はもちろん、三つのお皿も取り入れて栄養バランスも考えました。

各グループの献立の日には、玄関横に子どもたちの絵の掲示もありますので、お迎えの際ご覧ください。

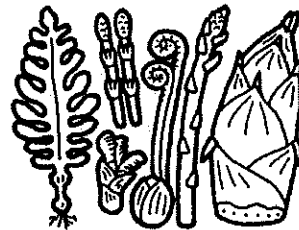
旬の食材

しらすは、カタクチイワシ、マイワシ、イカナゴ、ウナギ、アユなどの稚魚の総称ですが、主にはカタクチイワシやマイワシが使われています。頭やしっぽも丸ごと食べるため骨を強くするカルシウムがた

くさんとれ、コレステロールをさげる働きがあるといわれる EPA も豊富にふくまれています。

旬のものを食べましょう

山海の自然に恵まれ、四季がある日本は、季節ごとに山のもの、海のものが楽しめます。春であればたけのこなど、その時季にしか味わえないものがあり、1年中食べられるものでも、もっともおいしい



旬の時は決まっています。しかも旬の食べものは、その季節に必要な栄養がたくさん詰まっています。旬を意識した食材選びを心がけましょう。

災害に備えよう

主食

ふだんから主食として食べている米は、常温で保存できるので便利です。水を使うのが最小限で済むよう、備蓄用にするのは無洗米がいいでしょう。ほかに、もちや乾麺も常温保存できるので、米と合わせ1週間分くらいストックが

あると安心です。水も火も使えないときのために、アルファ米や缶詰なども準備しておくことでさらに安心です。

作りおき

ツナじゃが

★材料 (子ども 1 人分)

じゃがいも 50g 水 30g ツナ 10g
しょう油、みりん 2g (小さじ 1/3)

★作り方

- ①じゃがいもを食べやすい大きさに切って鍋に入れ、水とツナを入れふたをして煮る。
- ②じゃがいもが軟らかくなったら、しょう油、みりんを入れて、味がしみたら完成。