



食べて元気に!!

Vol.2

健康福祉課子育て支援室 TEL 25-1184

日々の食生活や食に関わる体験を通して、より健康で心豊かに過ごせるよう、「食べて元気に!!」をキャッチフレーズに教育・農水・健康福祉部門の食育担当者が食育の推進に向けた取り組みや情報を発信していきます。

今回は、「バランスのよい食事」について保育所給食での取り組みを紹介します。

保育所給食の紹介

保育所給食では、成長に必要なエネルギーや栄養素をバランスよく摂取することができるよう、昼食とおやつを提供しています。

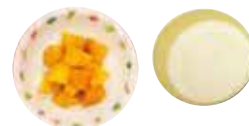
昼食

主食・主菜・副菜を組み合わせた献立を基本とし、食べ慣れた食材を中心に旬の食材を取り入れ、幅広い料理を組み合わせることで、栄養のバランスを整えるとともに食の経験が広がるように工夫しています。



おやつ

エネルギーや食事で不足しがちな栄養素を補うことができるよう、昼食とのバランスを考慮し、牛乳などの飲み物とお菓子や果物などを提供しています。週に2～3回の手作りおやつでは、野菜や芋を使用したおやつやサンドイッチなどの軽食類も取り入れ、幅広く栄養がとれるように工夫しています。



おすすめ献立の紹介

～厚揚げの中華風煮とのり酢和え～

野菜たっぷりの献立ですが、子どもたちもよく食べてくれます！厚揚げや青菜が入ってカルシウムや鉄分もしっかりとれます。

主菜

厚揚げの中華風煮
とろっとしたあんがからみ、厚揚げや野菜も食べやすくなります。

副菜

のり酢和え
ツナやのりの旨味と控えめの酢がおいしさの秘訣です♪

主食
ごはん

次回は

1月号に農林水産課より「鳥羽産の農水産物」についてお知らせ予定です。お楽しみに！

厚揚げの中華風煮（主菜）

材料（大人2人分）

厚揚げ： 130g
たまねぎ： 60g
にんじん： 40g
こまつな： 30g
しいたけ： 15g
豚ひき肉： 80g
油： 小さじ1
水： 1/4 カップ
しょうゆ： 小さじ2弱
砂糖： 小さじ2弱
鶏ガラスープの素： 小さじ1/2
片栗粉： 小さじ1弱

作り方

- ①厚揚げは一口大に切る。たまねぎは厚さ1cm程度の楕円切りにし、食べやすい幅に切る。にんじんは短冊切りにする。こまつなは食べやすい長さに切る。しいたけは薄切りにする。
- ②フライパンに油をひき、ひき肉を炒める。
- ③色が変わったら、たまねぎ、にんじんを加える。
- ④厚揚げ、こまつな、しいたけを順次加える。
- ⑤水と調味料を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

のり酢和え（副菜）

材料（大人2人分）

キャベツ： 30g
ほうれんそう： 30g
にんじん： 10g
ツナ： 30g
しょうゆ： 小さじ1
酢： 小さじ1弱
砂糖： 小さじ1弱
焼きのり： 1/2 枚程度

作り方

- ①キャベツは5mm幅程度のせん切りにする。ほうれんそうは食べやすい長さに切る。にんじんは短冊切りにする。
- ②野菜をゆでる。
- ③ボウルに調味料を合わせ、水気をしぼった野菜とツナを和える。
- ④最後にちぎったのりを加えて混ぜる。