給食だより

つぼみ保育園

11月

寒くなってくると気をつけたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。園では、うがい・手洗いを徹底していきます。ご家庭でも声かけやうがいや手洗い方法を再確認してみてください。また、旬の食材を食べて負けない冬モードの体を作りましょう。

今月のレシピ

変わりスコーン

4個分の分量
小麦粉　100g
ベーキング　5g
マーガリン　25g
牛乳　40ml
玉ねぎ　1/4個
ベーコン　20g
塩　少々
こしょう　少々

～作り方～

① ベーコンと玉ねぎをフライパンで炒めて塩、こしょうで味をつける
② 牛乳と溶かしたバターを合わせる
③ 小麦粉とベーキングを合わせてふるう
④ ③に②を加える
⑤ ④に①を入れて混ぜる
⑥ 出来た生地を 4～6 等分に分けて四角にする
⑦ オーブンを 180℃の余熱を入れておき、180℃10 分で焼く
⑧ 竹ぐしを入れて生地がついてこなければ出来上がり。

☆保育園では 9 日に給食で出る予定です。
ショーケースを確認してみてください。

※小麦、乳を含むレシピになっています。

米でしっかり栄養補給

★お米の栄養

1、子ども1人前(米 50g)あたりのエネルギー・栄養素(量)

お米は、過剰摂取が問題になっている脂質量が少なく、食塩は 0g。そして、健康に生きるために必要な栄養素をしっかり含んでいます。

成分	含有量	主な働き	その他の食品で摂取する場合
エネルギー	179kcal	エネルギー源	ドーナツ 2/3 個(50g)
たんぱく質	31g	血や肉などの体の基礎を作る	牛乳 コップ 1/2 杯(90ml)
脂質	0.5g	細胞をつくる	クリームパン 1 かけ
ビタミンB1	0.04mg	脂質の代謝に関わる	キャベツ 葉(大)4 枚(100g)
ビタミンB2	0.01mg	糖質、脂質、たんぱく質の代謝に関わる	だいこん 輪切り 3cm(100g)
鉄	0.4mg	酸素を運び、貯蔵する	とうもろこし 1/4 本
カリウム	45mg	ナトリウム(塩)の尿中排泄を促す。	きゅうり 1/4 本(25g)
亜鉛	0.7mg	成長を促進し、味覚を正常に保つ	ほうれん草 1/2 枚(100g)
食物繊維	0.3g	腸内環境を整える	レタス 葉(大)2 枚(25g)

2、お米の精製度を変えて栄養アップ

お米を精白米から 7 分つき米、胚芽米に変えることで栄養量がアップ！子どもたちの成長に必要な栄養素をさらに多く摂取することができます。

	鉄	カルシウム	ビタミンB1	ビタミンB2	食物繊維
精白米	0.8mg	5mg	0.08mg	0.02mg	0.5g
7 分つき米	1.3ng	6mg	0.24mg	0.03mg	0.9g
胚芽米	0.9mg	7ng	0.23mg	0.03mg	1.3g

3、お米をおいしく食べる方法

①米の選び方

米の味や食感、噛み応えに注目すると、品種による違いを感じることができます。咀嚼力の弱い子どもには甘味を感じやすい「もっちり」「やわらか」な米が食べやすいでしょう。スーパーには、たくさんの品種のお米が並んでいます。それぞれの違いを感じながら好みの米を選びましょう。

②おいしさを保つ方法

米は、米屋さんで精米した時点から劣化がすすみます。お米は 2 週間程度で食べきれる量を購入し、密閉容器にいれて、冷蔵庫で保存するとおいしさが長持ちします。

③炊飯時の注意点

炊飯の予約機能を使って炊飯する場合、夏場は加熱前に水が劣化してごはんの味が悪くなることがあります。夏場は予約機能を使わずに先に炊き上げて「保温機能」を活用しましょう。

「夏」

「冬」