



食育だより



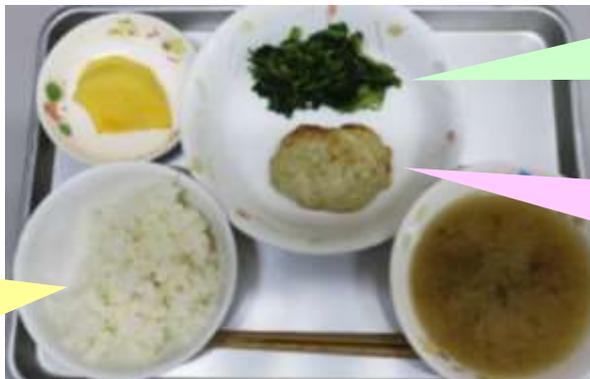
寒い時期にぴったり！保育園の給食メニュー

気温や湿度が低くなるこの時期は、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり、ウイルスに感染しやすくなります。**免疫力を高めるには、たんぱく質・脂質・ビタミンA・ビタミンCの各栄養素を、バランスよく摂ることが望ましく、食事に置き換えると「主食・主菜・副菜を揃えて食べる」ことがおすすめです。**

★主食・主菜・副菜とは？

主食

ごはんパン、
麺など



主菜

肉や魚、卵、大豆などを
主材料とする料理

副菜

野菜やきのこ、海藻などを
主材料とする料理

保育園で人気の主菜・副菜メニューを紹介します。材料は全て4人分（子ども8人分）です。

★【主菜】郷土料理を子ども向けにアレンジ！^{けい}鶏ちゃん（岐阜県）

材料

鶏もも肉	240g
酒	16g（小さじ1/3）
にんにく（すりおろし）	16g（小さじ1/3）
キャベツ	140g（3枚）
人参	40g（1/5本）
玉ねぎ	80g（小1/2個）
油	6g（大さじ1/2）
味噌	13g（小さじ2強）
しょう油	3.2g（小さじ1/2）

下呂市を中心とする南飛騨地方や
郡上市を中心とする奥美濃地方の
郷土料理です。



- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
- ② ①に酒・すりおろしたにんにくを入れて下味をつける。
- ③ キャベツ・人参を短冊切り、玉ねぎを小さめの角切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、③を炒めてから、②を加えて更に炒め、味噌、しょう油で味を整える。

★【副菜】咀嚼力アップ！きんぴらごぼう

材料

ごぼう	70g (1/2本)	
人参	90g (中1/2本)	
しらたき	40g	
さやえんどう	25g (10さや)	
油	8g (小さじ2)	
だし汁	100ml (1/2カップ)	
A	酒	10g (大さじ2/3)
	しょう油	9g (大さじ1/2)
	砂糖	7g (小さじ2強)
白胡麻	5g (小さじ2弱)	

根菜類(ごぼうや人参、ねぎなど)は水分が少なく、ビタミン・ミネラルを多く含むため、体を温めてくれます。



- ① ごぼう・人参は千切りにする。
- ② しらたきは茹でて、短く切っておく。
- ③ 鍋に油を引いて、①・②を炒め、だし汁を入れ、Aの調味料を加えて柔らかくなるまでじっくり煮る。
- ④ 仕上げに茹でてななめ切りにしたさやえんどう・炒った白胡麻を加える。

「噛むこと」の効果

1. 肥満の防止
満足感・満腹感を感じやすくなります。
2. 消化・吸収を助ける
小さくした食べ物とだ液がよく混ざり、胃腸への負担を軽減します。
3. 虫歯予防
食べると口の中は酸性になり、虫歯になりやすい状態になります。酸性から中性に戻してくれるのが「だ液」です。よく噛むことでだ液がたくさん分泌されるようになります。
4. 記憶力アップ
脳細胞が刺激されて、脳の機能が活性化されます。

