

給食だより 号

平成29年5月31日 認定こども園一関南保育園

4月から2ヶ月が経ち、新入園児や進級したお子さんも給食に慣れ、昼食もおやつも残さず食べられるようになりました。先月から給食だよりに、保育園で作っている給食のレシピを載せています。おやつなども紹介していきたいと思っていますので、是非、ご家庭で作ってみてください。

<むし歯について>

保育園で歯科検診があり、むし歯があった子もいたようです。むし歯にならないように毎日の予防が大切です。おいしい食事をとるためにも健康な歯を保ちましょう。

●丈夫な歯にする食べ物は？

たんぱく質は歯を構成する重要な栄養素です。さらにカルシウムやビタミンを摂る事で丈夫な歯が作られます。

☆大豆製品・・・カルシウム、たんぱく質

☆海藻類・・・カルシウム、ビタミンA

☆きのこ類・・・ビタミンD

☆さんま、いわし・・・カルシウム、ビタミンD

☆果物類・・・ビタミンC

<作ってみませんか・キャベツバーグ>

(材料)4人分

豚挽き肉	200g	塩	0.4g
鶏ひき肉	200g	コショウ	適宜
玉葱	150g(1/2個)	油	10g
キャベツ	100g	ケチャップ	50g
パン粉	30g	ソース	10g
牛乳	50g	バター	10g
卵	1個		

(作り方)

- ① キャベツはみじん切にして塩(分量外、少々)をふり、絞る。玉葱はみじん切りにして、からいりする。
- ② ボウルに肉、①、パン粉、牛乳、卵をあわせ、塩、コショウをしてよく混ぜ合わせ、小判型にする。
- ③ フライパンで焼く。
- ④ ケチャップ、ソースを火にかけ、バターを加えソースを作る。
- ⑤ ハンバーグに④をかける。

☆キャベツが入るとふんわりします。野菜が苦手な子も無理なく食べられます。