

給食だより 9月号

令和3年8月31日 認定こども園一関南保育園

<清涼飲料 中身を知って適切に>

清涼飲料は、清涼感のあるおいしい飲みものです。自動販売機やコンビニの増加とともに、いつでもどこでも買える、飲みものになりました。

清涼飲料水は口当たりがよいから、ゴクゴク飲んでしまいがちですが、500ml入りのペットボトルを1本飲むと、思わぬ量の糖分をとってしまうことになります。

水分補給は水や麦茶、牛乳などを中心にして、甘い飲み物を飲む時は量を決めて飲むようにしましょう。

<ジュースに含まれる砂糖の量>

コーラ(56.5g)



ファンタ(60g)



カルピス(55g)



CCレモン(50.5g)



なっちゃん(45.7g)



いろはす(21.5g)



🍅 作ってみませんか<ミートソースご飯> 🍅

今年も園で、トマトがたくさんとれました。ミートソースパスタやミートソースご飯に使用しました。自分たちで育てたトマトは格別で、みんなおいしいと食べていました。今回は、ミートソースご飯の作り方を載せました。お家でもぜひ作って見てください。

(材料) トマト	3 個	★コンソメ	4g
豚ひき肉	270g	★塩	ふたつまみ
玉葱	1 個	★ケチャップ	大さじ3
人参	90g	★ウスターソース	大さじ2
小麦粉	大さじ2	★醤油	大さじ1と1/2
		★砂糖	大さじ1

(作り方)(5人分)

- ① トマトは皮をむいてざく切り。人参、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにひき肉、玉葱、人参を炒める。
- ③ 少しひき肉が茶色になったら小麦粉を入れる。
- ④ 小麦粉が溶けたらトマトを入れ、グツグツ煮込む。★をあわせておく。
- ⑤ トマトの形がなくなってきたら★を入れて汁気が少なくなるまで煮込んだら完成。(ご飯、オムライスやパスタにかけたいと色々な料理に使えます)