



6月の給食だよ

祝昌保育園
祝昌第二保育園
上陽保育園

梅雨時は雨の日が続いて、蒸し暑くなったり寒かったり天候が不順になります。この時期は体調を崩しやすくなりますので規則正しい生活が大切です。食欲が低下しないように、にんにくや生姜を使った料理や、食中毒の菌を抑制する作用のある酢や梅干しを料理に活用するのもよいでしょう。

今月の給食目標・・・食事の前には、しっかり手を洗いましょう

気になる子どもの肥満

以前は成人以降にかかりやすい疾患であるとして「成人病」といわれていた生活習慣病が最近子どもにも増えてきています。生活習慣病にならないためには肥満の予防が大切です。十分な身体活動が行えるように、バランスのよい栄養豊富な食事をしっかり食べ、戸外で十分に体を動かし肥満を予防しましょう。

しっかり食べよう食事対策

5つの原則

- 甘い物をおさえること
- たんぱく質はしっかりとる
- 脂肪はカロリーが多いので適量を
- バランスを大切に
- 食塩を摂り過ぎない



肥満を防止するポイント

- ★ 肉も魚も食べる
- ★ 外遊びはしっかり
- ★ テレビ、ゲームは3時間以内
- ★ おやつは時間を決めて
- ★ 1日3食
- ★ 野菜を十分に
- ★ 揚げものより煮物を

カタカナ料理は油がいっぱい

「オカアサンハヤスメ」から「マゴハヤサシイ」へ

- オ オムレツ
- カ カレーライス
- ア アイスcream
- サン サンドイッチ
- ハ ハンバーグ
- ヤ ヤキメシ ヤキソバ
- ス スパゲティ
- メ メダマヤキ



- マ マメ類・マメ食品を
- ゴ ゴマなどの植物性脂肪
- ワ ワカメなどの海草類
- ヤ 野菜をもっと！
- サ 魚をもっと！
- シ シイタケなどきのこ類
- イ イモ類をもっと！

子どもは、食べ過ぎにみえても戸外で十分に運動したり遊んだりすれば、エネルギーは除脂肪組織の発達として転化されるので肥満になりにくいです。



今月のレシピ

〈鮭の和風マリネ〉

材料 (子ども4人分)

生鮭・・・2切れ	玉ねぎ・・・1/2個
ピーマン・・・1個	大根・・・5cm
小麦粉・・・適量	揚げ油・・・適量
酢・・・小さじ4	砂糖・・・小さじ2
しょうゆ・・・小さじ1	塩・・・少々

作り方

- ①鮭は半分に切り、小麦粉をつけて油で揚げる。
- ②ピーマンと玉ねぎは半分の千切にしてさっとゆでる。
- ③大根はすりおろしておく。
- ④酢、しょうゆ、砂糖、塩を合わせてよく混ぜ、②③を混ぜる。
- ⑤①を熱いうちに④に漬けておく。

暑い時期にお勧めなのがさっぱりして食べやすいマリネです。鮭以外にもアジや鶏肉でもおいしく食べられます。



(1人分)

熱量 93kcal

たんぱく質 11、2g

脂質 3、2g



〈キャベツと鶏肉のトマト煮〉

材料 (子ども4人分)

キャベツ・・・2枚	玉ねぎ・・・1/2個
鶏もも肉・・・120g	にんにく・・・少々
トマトホール缶・・・大さじ5	砂糖・・・小さじ2
コンソメ・・・少々	水・・・80ml
ケチャップ・・・大さじ1強	
塩こしょう・・・少々	

作り方

- ①キャベツはザク、玉ねぎは千切にする。
- ②鶏肉は2～3cmに切り、にんにくはスライスして、フライパンに薄く油を入れ(分量外)、焼き色がつくまで軽く焼く。
- ③玉ねぎを加えしんなりするまでさらに炒める。
- ④トマト缶と水、キャベツを加え、蓋をして5分煮る。
- ⑤塩こしょう以外の調味料で味付けをしてさらに蓋をして10分位全体がクッタリするまで煮る。
- ⑥塩こしょうで味を調える。

お好みでパセリを散らすと色どりがきれいです。トマトの酸味が強いようなら、砂糖を多めに！



(1人分)

熱量 63kcal

たんぱく質 6、4g

脂質 1、5g