



栄養士だより



3月号

早いもので今年度もあと 1 か月となってしまいました。保育園の給食を楽しく、おいしく、たくさん食べてもらえたでしょうか？一年を振り返って、できたことやもっと頑張りたいことをチェックしてみてください！

よくできた…○、まあまあ…△、もうちょっと…×

↓ チェック欄

↓ チェック欄

<p>食べる前にきれいに手を洗った</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずに言った</p>
<p>水でぬらすだけだと逆にバイ菌が増えてしまいます。 石けんも使い、よく泡立てて洗いましょう</p> 	<p>食材や作ってくれた人などに感謝をしましょう。</p> 
<p>よくかんで食べた</p>	<p>仲良く、楽しく食べた</p>
<p>よくかむと味覚や脳が発達します。食べすぎを防ぎ肥満予防にも。</p> 	<p>誰かと楽しく食べると料理が何倍もおいしくなります。</p> 
<p>朝ごはんを食べた</p>	<p>食べられるものが増えた</p>
<p>午前中おもいっきり遊ぶために朝食はとても大切です。前の日の残り物も活用すると楽です。</p> 	<p>一緒に食べている大人が「おいしいね！」と声掛けすることがとても効果的です！</p> 

☆レシピ紹介☆

今年度最後のレシピ紹介は、保育園で人気のサラダです！給食では衛生面から、野菜はさっとゆでてすぐに冷やしています。保育園の味に近づける場合はゆでてみてください！

～ 磯香和え ～

のりの風味がおいしいです♪しょうゆ味もマヨネーズ味も子ども達に大人気です！

●しょうゆ味●

<材料(4人分)>

キャベツ	120g
にんじん	40g
もやし	80g
しめじ	40g
のり	4g
しょうゆ	12g
ごま油	4g

●マヨネーズ味●

<材料(4人分)>

キャベツ	120g
えのき	40g
にんじん	5g
マヨネーズ	7g
のり	2g
しょうゆ	8g

<作り方>

- ①キャベツは粗めの干切り、にんじんは干切り、しめじともやし、えのきは食べやすい大きさに切る。
- ②野菜をさっとゆで、水ですぐに冷やし、水気を切る。
- ③調味料と和え、のりも混ぜて完成！

(のりは味付けのりでも、焼きのりでも、きざみのりでもおいしいです)

※卵アレルギーの方には卵の入っていないマヨネーズ(「マヨドレ」等)があります。



～ もやしのナムル ～

もやしメインなのでお財布にも優しいです。さっぱりと食べられます！

<材料(4人分)>

もやし	160g
きゅうり	60g
にんじん	40g
ハム	20g

塩	0.8g
砂糖	2g
酢	10g
しょうゆ	10g
ごま油	3.2g

<作り方>

- ①もやしとハムは食べやすい大きさに、きゅうり、にんじんは干切りにする。
- ②野菜をさっとゆで、水ですぐに冷やし、水気を切る。
- ③調味料を混ぜ、ゆでた野菜、ハムと和えて完成！