



R6年度 第1号 (4月) 下鳥羽こども園 601-3963

〈 こども園の給食ってどんなだろう? 〉

旬の食材を使った手作りの栄養たっぷりの

給食・おやつを提供しています!

乳幼児に不足しがちな栄養素
(カルシウム、鉄分) の多く含む食材を使用しています。

カルシウム：骨の形成に必要な栄養素

鉄分：脳の成長に必要な栄養素

園ではこどもの成長に必要な鉄分・カルシウムを摂るために食べやすいように工夫して提供しています。

鉄分・カルシウムを多く含む食材は、レバー、牛もも肉、小松菜、ほうれん草、ひじきなどがあります。

今回は鉄分・カルシウムを多く含む食材を使用した「干草焼き」のレシピを紹介します。

「干草焼き」

<材料 子ども1人分>

- ・卵 30g
- ・人参 8g
- ・玉ねぎ 8g
- ・鶏ミンチ 10g
- ・豆腐 8g
- ・小松菜 4g
- ・ひじき 0.4g
- ・砂糖 0.5g
- ・酒 0.8g
- ・しょう油 1g
- ・塩 少々

A

<作り方>

- ① 玉ねぎ、人参は千切り、小松菜は1cmくらいに切る。
- ② ひじきは水で戻しておく。豆腐は水気を切って泡だて器でつぶす。
- ③ ボウルに①と②の材料とAの調味料を混ぜる
- ④ 油をうすくひいたフライパンに③を流し入れる
- ⑤ 蓋をして弱火で火が通るまで焼く
- ⑥ 焼けたら食べやすい大きさにカットして完成!



写真はイメージです

※大人は子どもの2倍分

〈 各国の料理を知ろう! 〉

今年は各国の料理を食べることで、色々な食材や味を知ってもらい、その料理が栄養を考えて作られていること、自分の体に必要なことを知ってもらうために2カ月に1回各国の料理を提供する予定です。

・〈4月 ドイツ〉

- ・パン
- ・ハンバーグ
- ・ジャーマンポテト
- ・スープ



・〈10月 インド〉

- ・ごはん
- ・タンドリーチキン
- ・キャベツのアチャール
- ・スープ



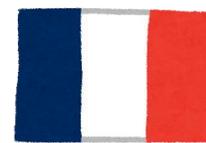
・〈6月 台湾〉

- ・ルーロー飯
- ・麺線



・〈12月 フランス〉

- ・パン
- ・ポトフ
- ・マセドアンサラダ
- ・タラのプロバンス風



・〈8月 スペイン〉

- ・パエリア
- ・スパニッシュオムレツ
- ・スープ



・〈2月 イギリス〉

- ・パン
- ・フィッシュ&チップス
- ・コールスロー
- ・スコッチブロス



お楽しみに!!