



給食だより

2024年5月

認定こども園 新宿ベアーズ

栄養士



新年度がスタートしてからあっという間に1か月が経ちました。

少しずつ新しい環境に慣れてきたころでしょうか。

連休もあり、少しずつ疲れが出てくる頃です。ごはんをしっかり食べて体力をつけ、体調管理に気を付けて過ごしていきましょう。



「おやつ」のはなし

子どもにとってのおやつは、楽しみの1つですが、朝・昼・夕の3度の食事で摂りきれなかった栄養をおやつで補う意味もあります。

おやつでお腹が満たされると、食事が食べられなくなってしまいますので、時間を決めて食べ過ぎないことが大切です。また、お菓子だけでなく、果物や乳製品を取り入れるのもおすすめです。

レシピ紹介

『トリニータ丼』



旬の食材「にら」を使った、新宿ベアーズ定番のメニューです。

作りやすい分量（子ども2人+大人2人くらい）

- | | | | |
|--------|------------|--------|----------------|
| • ごはん | 600g | • にんじん | 60g (約 1/3 本) |
| • 鶏もも肉 | 240g | • たまねぎ | 120g (約 1/2 個) |
| • 塩 | 少々 | • にら | 48g (約 1/2 束) |
| • 酒 | 15g (大さじ1) | • しょうゆ | 12g (小さじ2) |
| • にんにく | 少々 | • 砂糖 | 9g (大さじ1) |
| • 片栗粉 | 9g (大さじ1) | • みりん | 3g (小さじ1/2) |
| • 油 | 9g (大さじ1) | • 酒 | 5g (小さじ1) |
| | | • しょうが | 少々 |
| | | • 水 | 15g (大さじ1) |

作り方

- 1 鶏肉は2cm角くらい、にんじんはいちょうの薄切り、玉ねぎは2cmくらいの薄切り、にらは2cmくらいに切る。
- 2 鶏肉に塩・酒・おろしにんにく・片栗粉をからめておく。
- 3 鍋に油をひいて、鶏肉を炒める。鶏肉の色が変わってきたら、にんじんと玉ねぎを加えてさらに炒める。
- 4 鶏肉に火が通り、野菜が柔らかくなったら、にらと残りの調味料・おろししょうが・水を加えてさらに炒める。にらがしんなりしたらできあがり。
- 5 器にごはんを盛り、上に4をかける。