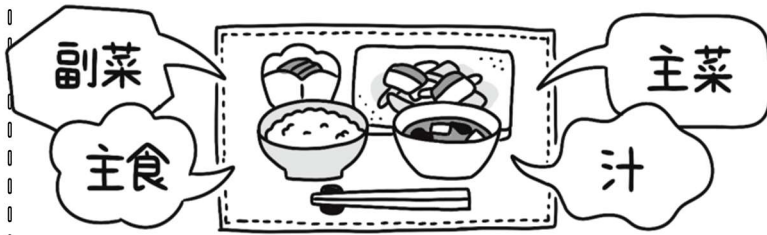


5月 給食だより

2023年5月1日
社会福祉法人尚徳福社会
保育園与那原ベアーズⅡ

梅雨の足音が聞こえ始める季節になりました。今年度より給食献立を尚徳福社会本部で作成したものに沖縄らしいメニューを加えて提供を始めると共に、毎月発行している「給食だより」も法人共通の物を配布することになりましたので、作成者を連名で掲載しております。

【 一汁二菜を基本にした食事 】



[主食] ごはんやうどんなどのエネルギー源です。

[主菜] 魚・肉料理・卵・大豆製品などのたんぱく質をメインとしたおかずです。

[副菜・汁物] ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な野菜、きのこ、海藻を使った料理でエネルギーとたんぱく質の働きを助けます。

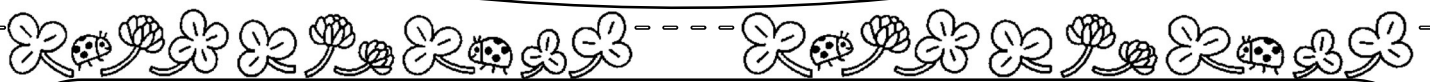
《忙しい時の食事づくり》

惣菜の活用…買ってきた惣菜を活用するときは、味が濃いのでレンジでチンした野菜を混ぜて子ども用にリメイクすると食べやすくなります。

野菜を汁で補う…副菜が作れないときは汁にたっぷり野菜を入れて、デザートに果物をプラスすると栄養素もカバーできます。

便利な食材を使う…出汁パック、缶詰、冷凍野菜を常備したり、カット済野菜を使用したりすると調理器具を最低限にして食事作りをすることができます。

塩昆布やゆかりふりかけを使って野菜を和えると、手軽にうま味や風味を効かせた味付けにすることができます。今月のレシピで紹介しています。



☆5月の献立より☆ 家庭版レシピ

【キャベツの昆布和え】4人分

- ・キャベツ 葉を3枚
- ・にんじん 1/3本
- ・塩こんぶ 適量



- ① キャベツは洗って硬い芯を取り、2センチ程度のざく切りにします。にんじんも洗って皮を剥き、薄くいちょう切りにします。→ ⊕
 - ② 耐熱容器に①の野菜を入れ、ラップをしてレンジで500w3分加熱します。加熱後、ラップに水滴がついていたら加熱完了ですが、まだついていなければ様子を見て加熱時間を増やしてみてください。
 - ③ 粗熱をとり、水気を絞って器に盛ります。好みの量の塩昆布で和えたら完成です。時間とともに昆布のうま味が野菜に染み込み美味しくなります。
- ★ 茹でたブロッコリーでも美味しくでき、ブロッコリーの昆布和えは子どもたちに人気のメニューです。