



の台所たより

縄瀬保育園 栄養士
宮田 里衣

先日、研修で朝食を抜く子どもや大人が増加しているということを教えていただきました。そこで、朝食を抜かないためのコツを教えていただきました。

《朝食を抜かないためのちょっとした工夫》

●冷蔵庫の中にすぐに食べられるものを用意しておく

例) 前夜の残り・果物(バナナなど)・豆腐・ゆで卵・卵豆腐・パン・キュウリなどの丸ごと食べられる野菜
ベビーチーズ・おにぎり などがあげられました。

これらの食品は子どもでも簡単に食べられる食品なのでぜひためしてみても・・・? 私自身も朝食を抜いてしまうことが多いのでぜひ、試してみたいとおもいます。

《レシピ紹介》

土曜日は毎週丼ぶりを出しています。子どもたちは毎週、「今日、丼ぶり?」と聞いてきてとても喜んで食べます♪ 丼ぶりは簡単で野菜もたくさんとれるので、お手軽レシピの一つです。お休みの日のお昼にぜひいかがですか?


☆10月に給食で出した丼ぶり

《すき焼き丼》

- 牛肉
 - 玉ねぎ
 - 白菜
 - えのき
 - ネギ
 - 醤油
 - 砂糖
 - みりん
- 野菜と肉を炒めて
調味料で味付けして
ご飯に盛り付ければ完成!

《豚みそ丼》

- 豚肉
 - キャベツ
 - もやし
 - 玉ねぎ
 - 人参
 - 酒
 - 味噌
 - ごま油
- ゴマ油以外の調味料を
合わせておく
野菜と肉をごま油で
炒めて調味料で
味付けして
ご飯に盛り付ければ完成

 11月の献立	2・16 魚の香味焼き 海藻サラダ 南瓜大学芋 大根のすまし汁		17 一口コロケ ゆで野菜 ひじきの炒め煮 しめじの味噌汁	4・18 ツナ入り豆腐の落とし揚げ 小松菜のおかか和え 卵焼き 白菜の味噌汁	5・19 鶏肉の胡麻味噌焼き エリンギ炒め 小松菜のごま和え すまし汁
	ヨーグルト	すいとん汁	芋ぜんざい みかん	チーズ 果物盛り合わせ	
6・20 鯖の竜田揚げ 白菜のおかか和え 金平ごぼう 里芋の味噌汁	7・21 厚揚げの卵丼 わかめの味噌汁	9・30 鶏肉のマーマレード焼き 大根葉の白和え 昆布の佃煮 南瓜の味噌汁	10・24 揚げ魚の胡麻だれ 干キャベツ こんにゃくの金平 豆腐の味噌汁	11・25 蓮根ハンバーグ フロコリー炒め 梨サラダ 切干大根の味噌汁	12・26 豚肉のカレー風味焼き 大根の酢の物 人参しりしり 麩の味噌汁
牛乳もち	牛乳 バナナ	ヨーグルト	おにぎり おしゃぶり昆布	牛乳 ふくれ菓子	果物盛り合わせ 食べるいりこ
13・27 鮭のみそ焼き 三色なます 法蓮草とじゃこの炒め 茶わん蒸し	14・28 鶏めし丼 大根の味噌汁				
牛乳 がね	牛乳 バナナ				

※納豆、トマト、りんごは毎日出ます。