



きゅうしょくだより 5月号

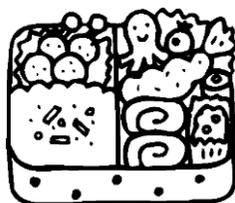
(令和2年5月19日発行) 牧之原市立保育園給食部会

〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食
(なんでも食べる子・楽しく食べる子)

〈5月の給食目標〉 給食に慣れよう

5月のおたよりのテーマ

◎お弁当を作るときの注意点◎



5月になって子どもたちは、徐々に園での生活に慣れてきたことと思います。
疲れが出やすい時期でもあるので体調には配慮が必要です。
牧之原市の園では、毎月1回程度「愛情弁当」の日があり、子どもたちも楽しみにしています。次のことに気をつけて、楽しみながらお弁当作りをしてみましょう。

お弁当作り、ここに気をつけて！

食中毒予防の3原則は、菌を『つけない』、『ふやさない』、『やっつける』ことです！

★お弁当をつくる時のポイント★

- 調理前の食材や生ものを触った後は手を洗いましょう。
- おにぎりを握るときは素手で触らず、ラップなどを使いましょう。
- 加熱する食品はしっかり火を通しましょう。
- 前日のおかず等は詰める前にレンジなどで加熱しましょう。
- よく冷ましてからふたをしめましょう。



💡お弁当作りの工夫

①主食、副菜、主菜をそろえて、バランスばっちり♪

主食・・・ご飯、パン、めん等の炭水化物
副菜・・・野菜、海藻等の料理
主菜・・・魚、肉、卵、大豆製品等のたんぱく質

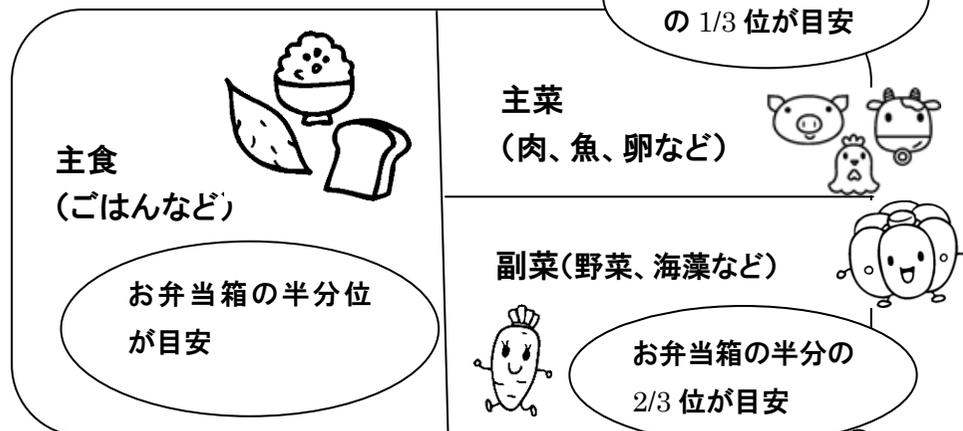
②彩りを意識しましょう♪

彩りを考えてお弁当をつくと自然とバランスがよくなります。

白・・・ご飯、パン、めん
赤・・・にんじん、トマト、果物、梅干し
緑・・・小松菜、ブロッコリー、いんげん
茶・・・肉類、魚類、きのこ、こんにやく
黄・・・かぼちゃ、コーン、チーズ
黒・・・のり、ひじき、わかめ、ごま

③すきまをあけずに詰めましょう♪

お弁当箱の半分
の1/3位が目安



子どものリクエストを聞いて主菜を決め、彩りよくお弁当箱に詰めてあげると、自然に栄養のバランスもよくなります。
デザートに果物があると子どもたちは喜んでくれるでしょう。



知っているようで知らない!?お茶の話

《おいしいお茶の淹れ方》

- ① 湯飲みにお湯を8分目ほど入れて湯冷ましをつくる。(70℃くらい)
- ② お茶の葉を急須に入れる。
- ③ ①のお湯を急須に注ぎ、30～40秒待つ。
- ④ 湯のみに少量ずつまわし注ぎをして、濃さを均等に作る。
最後の1滴まで絞りきるように注ぐ。



《お茶の効能》

① 体を元気にする

テアニン(甘味)、カテキン(渋み)の成分が、食中毒やがん予防をしてくれ、ビタミンCは、かぜの予防をしてくれます。

② 頭を元気にする

お茶に入っているカフェインには、目が覚める作用や勉強や運動の能力を高める効果があるといわれています。

③ 歯を元気にする

殺菌作用があるカテキンや歯を強くする作用があるフッ素が虫歯を防いでくれます



レシピコーナー

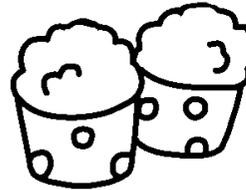
お茶マフィン(10個分)

《材料》

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
砂糖	70g
バター	70g
牛乳	1/2カップ
抹茶	2g

《作り方》

- ① ホットケーキミックスと、抹茶を合わせてふるう。
- ② バターを室温にもどす。
- ③ ボウルにバターと砂糖を入れて、泡だて器で白っぽくなるまで混ぜる。
- ④ ③に溶き卵を少しずつ入れて混ぜる
- ⑤ ④に牛乳、①を入れて混ぜる。
- ⑥ 180度に熱したオーブンで20～25分程焼く。



ホットケーキミックスを使うので、簡単に作れます☆



急須と湯のみを使ってお子さんと一緒においしいお茶を淹れてみましょう!

園では、給食やおやつの際に緑茶を飲んでいきます。

家庭でも食事の後に緑茶を飲んで元気になりましょう!