



令和 4年 3月 1日

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

あっという間に3月を迎えました。

給食を毎日楽しみにしてくれている園児が増え、大変ありがたく思います。

今月は修了証書授与式があり、5歳児さんは17日が最後の給食となります。

寂しさもありますが、進級、入学という新たな門出に人気メニューをたくさん献立に組み込みました。楽しみにしててくださいね。



チャレンジしてみよう

子供たちは食事づくりに関わると食に興味をもてるきっかけになります。

ご家庭でもぜひチャレンジしてみてください。

- ① 食器を並べる・片付ける
- ② おにぎりを作る(ごはんの具を選ぶ、丸める)
- ③ 手巻き寿司の具をのせてまわってみる

など



深谷市では、定期的に給食の放射能測定を行っています。

深谷東幼稚園では、2月16日に放射能測定を行い、検出されませんでした。

バランスの摂れた食事にするために

- ① **主食**(ごはん・パン・麺・シリアル)を決めます。
- ② **主菜**(肉・魚介類、大豆・大豆製品、卵)を決め、**調理方法**(ゆでる、煮る、焼く、炒める、揚げるなど)を決めます。
- ③ **副菜**(野菜、いも、海藻、きのこ)を**主菜の調理方法と同じにならないよう**に決めます。
- ④ **汁物・スープ**(主菜、副菜に利用していない食材)を決めます。緑黄色野菜や果物は、栄養的な価値があるばかりでなく、料理の見た目を華やかにして食欲を増す効果があります。

今月は、コロナ禍での家庭の食生活について情報提供していきたいと思います。

【提言】With コロナ時代の子どもの食事

1) 水分を十分に与えましょう

(子どもは体重1kgあたりの水分の必要量が大人より多いです)

2) おやつは、自然な食物を選びましょう

(菓子類より、いも類、果物、牛乳・乳製品などが適しています)

3) 新鮮で良質なたんぱく質を与えましょう

(ハム・ソーセージより、魚、脂が少ない肉、大豆・大豆製品、卵などを利用しましょう)

4) 飽和脂肪酸を控え不飽和脂肪酸を与えましょう

(飽和脂肪酸を多く含むものは、バターや脂の多い牛肉・豚肉など、不飽和脂肪酸を多く含むものは、青魚、アボカド、オリーブ油などです)

5) トランス脂肪酸の摂りすぎに注意しましょう

(トランス脂肪酸は、ファストフード、ピザ、ドーナツやフライドポテトの揚げ物、クッキーなどの焼菓子、マーガリンに入っていることが多いです)

6) 不足しがちな食物繊維を与えましょう

(食物繊維は、麦ごはん、全粒粉パン、野菜、きのこ、海藻などに含まれています)

7) 砂糖や食塩の摂りすぎに注意しましょう

(味が濃いものは、食欲を増し、肥満などの生活習慣病の原因になります)

8) 外食より自宅で調理しましょう

(インスタント食品や惣菜は上手に利用し、インスタント麺などの加工品を使う際は、野菜や海藻などを加えましょう)

9) メニュー決定や調理に子どもを参加させましょう

(何らかの形で子どもが参加した料理は、おいしくいただけます)

10) 必要なら公的支援や専門家のアドバイスを受けましょう

(経済的理由で食べるものがない場合や、子どもに持病がある場合は一人で抱え込まないようにしましょう)

参考資料：With コロナ時代の子どもの食事

(公益社団法人日本小児保健協会栄養委員会)より

裏面へ続く



食事の用意を楽にするポイント

ご家庭での食事を少しでも楽に作れてバランスの良いものにするために、いくつか幼稚園で人気メニューを紹介したいと思います。

① 少ない調理器具で洗い物を少なくする

★鮭のバター醤油焼き★

【材料(4人分)】

油	大さじ1/2(6g)
鮭	4切
酒	適量
無塩バター	10g
人参	1/5 本(15g)
舞茸	1/4 パック(20g)
玉葱	1/8 個(20g)
干し椎茸	1 個(0.5g)
榎茸	1/5 パック(15g)
醤油	小さじ2(12g)

栄養価(一人あたり)
エネルギー85kcal たんぱく質 9.6g

★いわしのかば焼き★

【材料(4人分)】

いわしの開き	4切
酒	適量
片栗粉	適量
揚げ油	適量
しょうが	少々(4g)
三温糖	小さじ2(6g)
醤油	大さじ1/2(9g)
酒	小さじ1/2(2.5g)
本みりん	小さじ1/2(3g)
水	小さじ2(10ml)

フライパン一つでできます。

【作り方】

- ① 鮭に酒をふっておく
- ② 人参は千切りにする
- ③ 玉葱は1/3 スライスにする
- ④ 干し椎茸は戻して1/2 スライスにする
- ⑤ 榎茸は1.5 cm幅くらいに切る
- ⑥ 舞茸は小房に分ける
- ⑦ フライパンに油を入れて火にかける
- ⑧ ⑦に①を入れて焼き、お皿に盛り付ける
- ⑨ フライパンにバターを入れ火にかける
- ⑩ ②③④⑤⑥の順で炒める
- ⑪ ⑧の上に⑩をかける

栄養価(一人あたり)

エネルギー137kcal たんぱく質 7.7g

【作り方】

- ① いわしはキッチンペーパーなどで水気(血)をとり、酒をふっておく
- ② ①に片栗粉をまぶす
- ③ 揚げ油を入れたフライパンを火にかけ、しっかり揚げ焼きにする
- ④ しょうがをすりおろし、調味料Cと煮たてる
- ⑤ ③に④をかける

② 大きな鍋等で汁物を作ることで朝の支度を楽しむ

★こしね汁★

【材料(4人分)】

炒め油	少々
ごぼう	1/6 本(33g)
豚肉	13g
人参	1/5 本(25g)
大根	1/50 本(20g)
だし汁又は水	540ml
糸こんにゃく	1/4 パック(50g)
里芋	1 個(30g)
椎茸	2 個(20g)
油揚げ	1/2 枚(10g)
豆腐	40g
ねぎ	1/5 本(30g)
酒	少々(0.8g)
醤油	少々(1.5g)
味噌	大さじ1(18g)
小松菜	1/8 束(30g)

A

★煮ぼうとう★

【材料(4人分)】

だし汁	740ml
人参	1/5 本(25g)
大根	1/20 本(50g)
白菜	1/20 個(50g)
油揚げ	1 枚(15g)
酒	少々(1.5g)
醤油	小さじ2(12g)
ひもかわ	110g
ねぎ	1/5 本(30g)
小松菜	1/8 束(30g)

B

栄養価(一人あたり)

エネルギー105kcal たんぱく質 3.2g

【作り方】

- ① 人参、大根、里芋はイチヨウ切りにする
- ② ごぼうは、半月切りにする
- ③ 糸こんにゃくは1 cm前後に切る
- ④ 椎茸は1/2 スライスにする
- ⑤ 豆腐はさいの目に切る
- ⑥ ねぎはみじん切りにする
- ⑦ 小松菜は1.5 cm幅に切る
- ⑧ 油揚げは短冊切りにし、ザルに入れ湯かけし、水気を切る
- ⑨ 鍋に油を入れ火にかける
- ⑩ ごぼう、豚肉、人参、大根を炒める
- ⑪ ⑩にだし汁を入れ、こんにゃく、さといも、椎茸、油揚げ、とうふ、ねぎを入れ、煮る
- ⑫ ⑪に調味料Aを入れる
- ⑬ ⑫に小松菜を入れ、煮えたら火を止める

栄養価(一人あたり)

エネルギー59kcal たんぱく質 3.2g

【作り方】

- ① 人参、大根はイチヨウ切りに切る
- ② 白菜は短冊に切る
- ③ 油揚げは短冊切りにし、湯かけする
- ④ ねぎはみじん切りにする
- ⑤ 小松菜は1.5 cmに切る
- ⑥ 鍋にだし汁と①②③④を入れて煮る
- ⑦ ⑥に調味料Bを入れて、ひもかわを入れて煮る
- ⑧ ⑦に⑤を入れて煮えたら火を止める