

# 給食だより

令和6年 2月 花山認定こども園

冬は気温が低く、空気が乾燥しているため鼻水や咳、のどの痛みが出やすい季節です。栄養・睡眠を十分にとり、風邪に負けないからだを作りましょう。



## 今月の献立のテーマ

「乾物食品に注目しよう」です。

保存食として古くから親しまれている「乾物」は和風だけでなく、洋風にも中華風の味付けにも合う万能食材です。



### ★乾物の利点

◇価格が安定している

旬の時期に収穫した食材を一年を通して食べられるようにした食品です。

◇長期保存ができる

乾燥することで食品の水分を減らし、菌の増殖を抑えた乾物は、常温でストック可能です。

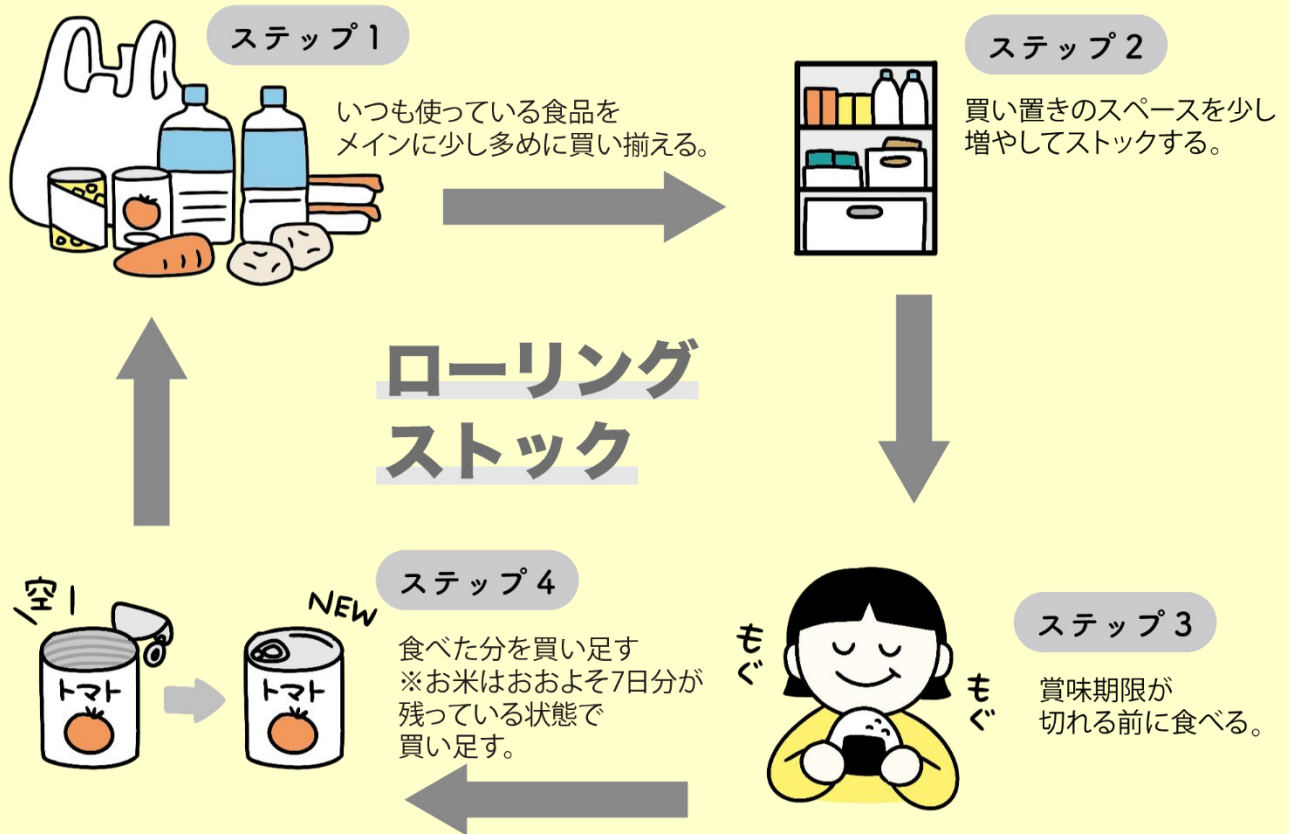
# ストック食品（備蓄食品）を活用しましょう

ストック食品は、災害時だけでなく、少しの工夫で毎日の食事にも活かします。



## ☆ローリングストック法

日常の生活で使う食品を少し多めに買い置きして、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄することができます。



食品を上手に備蓄し、「いつもの食品がある」を当たり前にしちゃおう。

# ☆ストックすると便利な食品

ストック食品は、子どもがよく食べるものを  
バランスよくそろえることが大切です。

家庭のストック商品例

<p><b>主食</b> 炭水化物 エネルギー源</p>	<p>米  乾物の麺  パックご飯  即席めん </p>
<p><b>主菜</b> たんぱく質 体をつくる</p>	<p>缶詰(魚・豆等)  凍り豆腐  スキムミルク  充填豆腐 </p>
<p><b>副菜</b> ビタミン・ミネラル 体の調子を整える</p>	<p>日持ちがする野菜  切り干しだいこん  コーン缶  ドライフルーツ                   フルーツ缶  野菜ジュース・果物のジュース  わかめ・のり・ひじき  粉チーズ                   ふりかけ・ごま・干しえび </p>
<p><b>その他</b></p>	<p>菓子  だし(パック・顆粒)  調味料(めんつゆ等) </p>
<p><b>必需品</b></p>	<p>水</p>

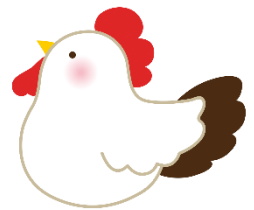
園で人気のおやつ「きなこマカロニ」は味付けしたきなこ、茹でたマカロニを和えて作る、乾物食品でできる簡単なおやつです♪

🍴🍴 今月のレシピ 🍴🍴

《バンバンジーサラダ》 幼児5人分

《材料》

- 鶏ささみ 1本（約50g）
- キャベツ 葉1枚（50g）
- きゅうり 5cm位
- にんじん 3cm位
- すりごま 小さじ2
- 砂糖 小さじ2/3
- しょうゆ 小さじ1
- 酢 小さじ1
- 味噌 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1/2



《作り方》

- ① ささみは蒸して細く割いておく。
- ② 野菜は千切りにし、加熱する。
- ③ 調味料と①・②を和えて出来上がり♪

【お手伝いポイント♪】

蒸したささみを割くお手伝いをお子さんにしてもらおうのはどうでしょう？