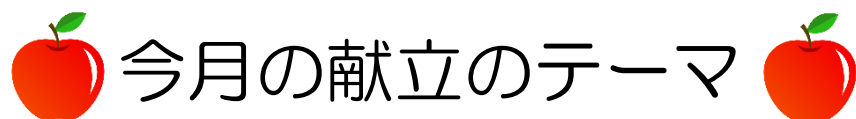


給食だより

令和7年10月花山認定こども園



食欲の秋と言われるほど、秋は何を食べても美味しい季節です。色とりどりの秋の野菜や果物を探して、食卓での秋を満喫しましょう。



「大豆製品に注目しよう」です。

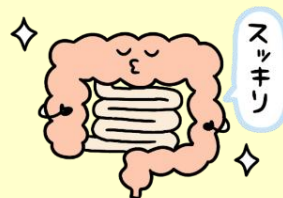
大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材です。子どもの成長に欠かせないたくさんの栄養素が含まれています。

★大豆の魅力は？

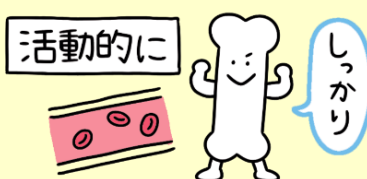
良質なタンパク質が豊富



食物繊維でお腹すっきり！



ミネラル豊富で
元気いっぱい！



★主菜に大豆製品を取り入れるメリット

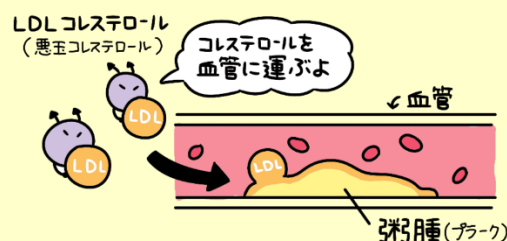
1. 家計にやさしい！

一般的に、肉や魚に比べて
安価な物が多いです。



2. 脂質を抑えてヘルシーに！

肉類に比べて脂質、特に飽和脂肪酸が少ないため健康的です。飽和脂肪酸は過剰に摂取すると、動脈硬化を進行させる原因の一つとなるLDL(悪玉)コレステロールを増加する傾向となります。



3. 肥満の予防につながる

食物繊維を多く含んでいるため、満腹感が持続しやすく、食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。和・洋・中どんな料理にも合います♪





レシピ集のお知らせ



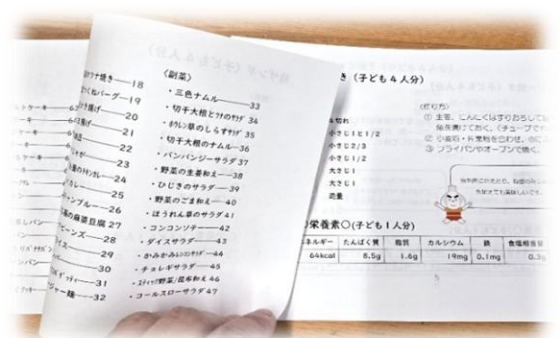
毎月紹介している給食レシピをいつでも簡単に見られるように、レシピ本をホームページに掲載しています。



花山認定こども園ホームページのレシピ集をクリックし、レシピ集(PDF)をクリックします。

目次付きで90種類のレシピがのっているのでお時間のあるときに、ご覧下さい。

(印刷して製本したものです→)





今月のレシピ



《豆腐の五目焼き》 幼児5人分

《材料》

- ・焼き豆腐 150 g (水切りして崩しておく)
- ・鶏ひき肉 100 g
- ・玉ねぎ 75 g (みじん切り)
- ・人参 25 g (みじん切り)
- ・卵 1/2 個
- ・ひじき 少々 (戻しておく)
- ・片栗粉 小さじ1
- ・パン粉 大さじ5
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々
- ・ケチャップ 適量 (お好みで)

《作り方》

- ① 玉ねぎ・人参は炒めて冷ます。(レンジも可)
- ② ①とその他の具材、調味料を混ぜ合わせ、フライパンで色よく焼いて出来上がり♪