

給食だより

5年度 No. 3
豊川市・豊川市保育連絡協議会
10月1日発行

たのしいお弁当

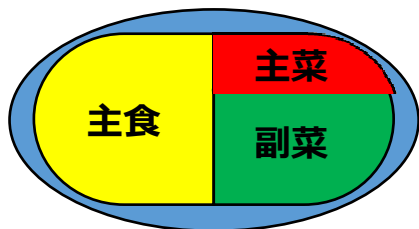
さわやかな秋風を感じるこの季節、田畑や森では秋の恵みが育っています。保育園の遠足や行楽で楽しみなのがお弁当！子ども達は大好きです。おいしく、彩りよく、そして栄養の詰まったお弁当作りのヒントを紹介します。

お弁当箱の中身 なににする？



お弁当箱

450mlくらいの容量の箱を選びます。幼児に必要なカロリーをつめることができます。



副菜

野菜、いも、きのこ、海藻類を2から3品組み合わせます。量はおかずの2/3くらい。

主食

ごはんやパン、パスタなどから決めます。量はお弁当箱の半分くらい。

主菜

魚、肉、卵、大豆製品などを1品決めます。量はおかずの1/3くらい。

いろいろな色を組み合わせて！

赤、緑、黄、茶、黒、白などカラフルなお弁当は、食欲がわくと同時に栄養バランスも整いますよ。

お弁当を詰めるときの工夫は？

- ◎おひたしなどはかつお節やすりごまを加えると、水分が出ません。
- ◎大きいおかずから詰めるときっちり詰まって、寄りづらくなります。
- ◎おにぎりはラップで作る、おかずはしっかり火を通す、弁当はよく冷ましてからふたをするなど、衛生面に気を配ります。

保育園レシピ

★ まりあげ ★



1個当たり栄養価
110 Kcal たんぱく質7.4g
脂質 4.5g 塩分 0.7g



材料 4人分

鶏ひき肉	120g	A	砂糖	小さじ2
木綿豆腐	80g		しょうゆ	大さじ1
大葉	1~2枚		みりん	小さじ2
玉ねぎ	1/4個分		水	大さじ2強
人参	1/5本分		片栗粉	小さじ1
長いも	2cm			
おろし生姜	小さじ1			
パン粉	小さじ3			



作り方

- ①豆腐はおもしを乗せるなどして水切りする。大葉、玉ねぎ、人参はみじん切り、長いもはすりおろす。
- ②材料とパン粉・片栗粉を混ぜて、団子にして5分程度揚げる。
- ③鍋にAを入れて中火で煮立て、水溶き片栗粉を加えてたれを作り団子とからめる。

★玉ねぎの皮をむく、材料を混ぜる、団子を作る、味見をするなど、できることから料理にチャレンジしてみよう！

お弁当の主菜の一品にも最適ですよ♪

◎帰宅後、トイレの後、調理前、食事の前には手をよく洗いましょう。



食のタスキをつなぐまち

～育てよう 家族の絆 地域の絆～

豊川市では、市民が主体的に食育に取り組むための指針として、「第3次豊川市食育推進計画」を策定し、推進しています。

保育園の給食の情報はこちら → →

*給食だよりとレシピの詳細も掲載しています。

