

きゅうしよく だより

2019年
4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます。
新たな年度のはじまりです。友達との生活やみんなで食べる給食など、
これから始まる新しい一年を楽しく元気に過ごしましょう。



食事のきほん

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかについて、
1日の目安量と数を分かりやすく示したものです。

食事バランスガイドのコマは、

- ①適量でバランスのよい食事 ②十分な水分摂取 ③菓子・嗜好飲料は楽しく適度に
- ④適切な運動をしているとコマが安定して回転＝良好な栄養摂取状態であることを示しています。

主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物のグループで過不足が生じると、コマが不安定になり栄養バランスが悪くなることを意味します。お子様のコマは安定して回転していますか？



コマは回転（運動）することで初めて安定するように運動も必要です。コマの軸になっているのは、お水とお茶。水分を十分にとることが必要です。コマをまわすためのひもの部分は、食生活の楽しみである「菓子・嗜好飲料（ジュースなど）」。
1日100～200kcalが目安です。

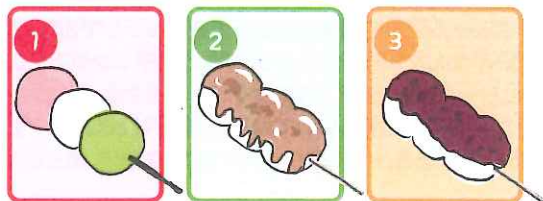
※給食（昼食+おやつ）では、お子様が1日に必要な食事量の45～50%をバランスよく食べられるようになっています。
参考：東京都幼児向け食事バランスガイド

お花見

奈良時代以前、さくらはその年の農作物の出来を占う花で、「早く散れば凶兆」ということで散るのを惜しんだといわれています。現在のように庶民が「お花見」をするようになったのは、江戸時代になってからで、仮装をしたり、俳句を詠んだり、謡曲・小唄・三味線を興じたりして、楽しむようになったとされています。「花より団子」といわれるようにお花見では「三色だんご」を食べる習慣があります。三色だんごは一番上のピンクが桜、白が春霞、緑が草を象徴し、うららかな春の景色を表現しているといわれています。ぜひ春の情緒ある桜を見ながら三色だんごを楽しんでみてください！

キッズチャレンジ クイズ

お花見だんごはどれでしょう？



正解：①

きせつの食べ物探偵団♪ 「アスパラガス」

アスパラガスの選び方

ハリがある(全体)

しまっている(穂先)

緑が鮮やか(色)

白い・丸い・みずみずしい(切り口)



栄養素

ビタミンA(皮膚の健康を保つ)

豆知識

冷蔵庫で保存するときは、穂先を上にして立てます。
横にすると、穂先が上を向こうとしてエネルギーを消耗し
味が落ちてしまいます。

つくろう食べようお料理大好き!

きせつの食べ物で料理

新じゃがとアスパラの スパニッシュオムレツ

材料:2人分

ジャガイモ	120g(4/5個)	塩	少々
オリーブオイル	適量	胡椒	少々
ニンニク	2g	卵	150g(3個)
ベーコン(ブロック)	40g	粉チーズ	9g(大さじ1・1/2)
タマネギ	60g	コンソメ	2g(小さじ2/3)
アスパラガス	60g	オリーブオイル	適量



作り方

- ①5mmのイチョウ切りにしたジャガイモを耐熱容器に入れ、ラップをして600Wの電子レンジで2分半加熱する
- ②熱した小さめのフライパンにオリーブオイルを入れ、すりおろしたニンニクを加えて香りがでたら5mm程度の拍子木切りにしたベーコンを加えて中火で炒める
- ③ベーコンに焼き色がついたら、5mmの薄切りにしたタマネギ、5mmの斜め切りにしたアスパラガス、①のジャガイモを加えて、塩、胡椒をして中火で炒め、火が通ったら一旦取り出す
- ④ボウルに卵を割り入れ、粉チーズ、コンソメを加えてよく混ぜ、③の具材を加えて全体に混ぜる
- ⑤③で使用したフライパンをキッチンペーパーで拭き、熱したらオリーブオイルを敷き④を加える
- ⑥全体をかき混ぜ、卵が半熟状態になったら弱火にして蓋かアルミホイルで2～3分程蒸し焼きにする
- ⑦卵の表面まで火が入ったらひっくり返して、反対面にも焼き色をつける

かんたんおやつ

いちごジバロア

材料:2人分

生クリーム	50g	水	20g(小さじ4)
イチゴジャム	80g	ヨーグルト	25g
水	8g(大さじ1/2)	イチゴ	4個
粉ゼラチン	2g		

- ①生クリームは7分立てにしておく
- ②イチゴジャムに水を加え、600Wの電子レンジで30秒温める
- ③水でふやかした粉ゼラチンを600Wの電子レンジで10秒加熱し、②に加えて混ぜ、粗熱をとる
- ④③にヨーグルトを加え、①の生クリームを2回に分けて加えながら泡立て器でよく混ぜる
- ⑤カップの中に④を流し入れて冷蔵庫で4時間ほど冷やす
- ⑥⑤が固まったら、イチゴジャム(分量外)をかけ、飾り用のイチゴをのせてできあがり

