



給食だより

2020 月号



梅雨入りも間近となりました。これからは、じめじめとした蒸し暑い日が続き、体調を崩しがちです。また、食中毒を起こしやすい時期ですので、手洗い・うがいをしっかりと、毎日の食べものにも気をつけていきましょう！

郷土料理紹介 宮城県の「仙台麩の卵とじ」

仙台麩は宮城県北部の登米地方に昔から伝わるお麩で、貴重なタンパク源として古くから肉の代わりとして使われてきました。仙台麩を卵でとじたこの郷土料理。ふんわりしたお麩に、卵がからんだほっとする優しい味わいです。



6月19日(金)



「仙台麩の卵とじ」の美味しい作り方

材
料

- 仙台麩 2本
- 長ねぎ 1本
- 卵 4個
- だし汁 300cc
- めんつゆ 100cc(ストレート)
- みりん 50cc

作
り
方

- ① 仙台麩を 1.5cm の厚さに切る。長ねぎは斜めに切る。
- ② フライパンにだし汁、めんつゆ、みりん、仙台麩、長ねぎを加え煮含める。
- ③ 仕上げに溶いた卵でとじふたをして卵をふっくらと仕上げる。

- ★仙台麩は水に戻さなくても、煮汁でゆっくり煮含めると柔らかくなり、味も染み込みます。
- ★長ねぎの代わりに玉ねぎでも OK！ ★味付けはお好みで調節してください。

旬の食材紹介 さやいんげん

2日(火)と24日(水)のお弁当に登場するよ！

さやいんげんは、いんげん豆を若採りしてさやごと食べる野菜です。免疫力を高め風邪やがんの予防に効果があるβカロテンが多く含まれています。生活習慣病の予防に効果があるとされるカリウム、貧血予防によいとされる葉酸なども入っています。



選び方のポイント

太さが均一で大きすぎず、緑が鮮やかなものを選びとよいです。育ちすぎて太いものは筋が固く口に残ってしまい、お子様が残してしまう原因になってしまいます。

LINE

LINE はこちらから登録できます！

毎朝お弁当の写真を配信しています



食育
MEMO

偏食と少食



偏食

とは、特定の食品に対して極端な好き嫌いを示すことを言います。お子様はこれからどんどん成長していく大切な時期です。特定の食品しか食べることができない習慣がつくと、必要な栄養素を十分にとることができない可能性があります。また、栄養だけではなく、偏食を容認することにより、わがままを助長し、意欲や好奇心などの心の成長を阻害することもあると言われています。

少食

はその名の通り食事が少ないことを言います。偏食と違い、食事の量が少ないので全体的に栄養素の不足へとつながります。少食の原因は数々考えられていますが、

- ・食事に興味がない
 - ・運動不足でエネルギーを使わないので食欲がわかない
- ことなどがあげられます。



どんなお子様も偏食、少食の壁にぶつかることがあるかと思えます。無理に偏食をなくそう、もっと食べさせようと意気込んでしまうと、逆に食事に対して嫌なイメージがついてしまいます。成長過程で時期がくればなおることや、お友達との関わりでなおることもあります。好き嫌いを主張することも成長、発育の一つです。



偏食でも、人参が苦手でもかぼちゃで代用ができます。少食もお友達といっぱい遊んでエネルギーを使うことで段々食べる量が増えてきます。小さなことを積み重ねて、偏食と少食を克服できるように見守っていきましょう。そして、家族で食卓を囲み楽しい時間を過ごしたり、ようちえんでお友達とお弁当を一緒に食べることで食事が楽しい時間であると思ってもらえると思います。

アレルギー対応食について

卵・乳・えび・かに・いか・サバは使用しておりません。その他についてはお問い合わせください。

ようちえん給食

仙台市若林区鶴代町1-15
TEL : 022-782-0821
FAX : 022-782-0822
URL : youchien-kyushoku.jp



店長：椎谷 潔
栄養士：新海結妃