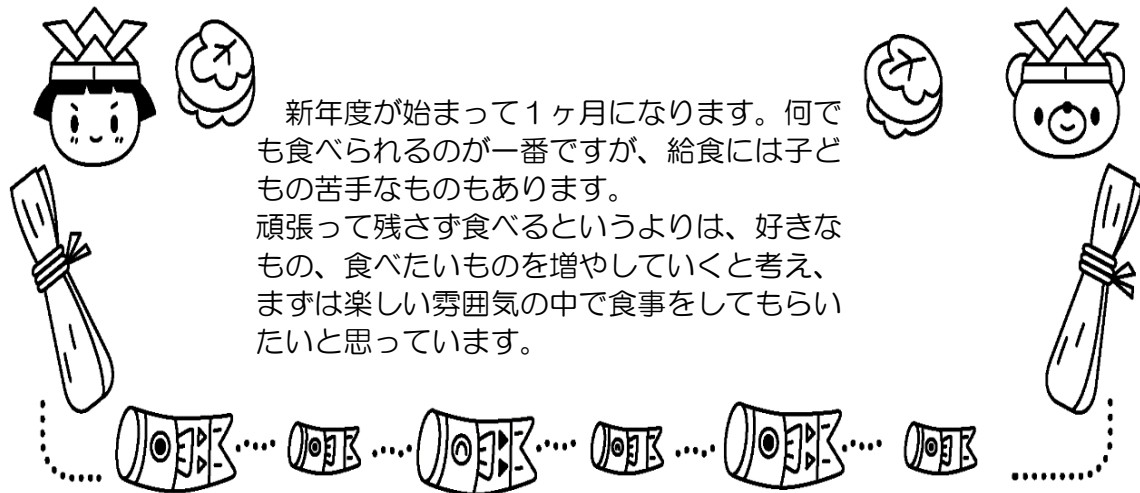


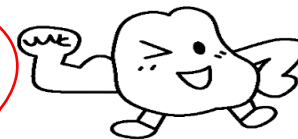
5月給食たより

給食室 栄養士 福永



新年度が始まって1ヶ月になります。何でも食べられるのが一番ですが、給食には子どもの苦手なものもあります。頑張ってお残さず食べるというよりは、好きなもの、食べたいものを増やしていくと考え、まずは楽しい雰囲気の中で食事をしてもらいたいと思っています。

知ってる？
三大栄養素



「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」の3つは、三大栄養素と呼ばれています。

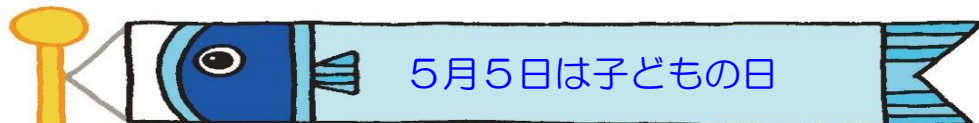
炭水化物…筋肉、脳を動かすエネルギーになります。

脂質…脂溶性ビタミンの吸収を助けてくれます。

たんぱく質…皮膚、骨、臓器などの身体を作る材料になります。



今月のレシピ
こども園のカレールウ



5月5日は子どもの日です。子どもたちが大きくなったことをお祝いし、これからも健康であるようにと願う日です。

子どもの日に食べる柏もちちは、新芽が出るまで地面に落ちない柏の葉に例えて、子孫繁栄を意味しています。また、ちまきには悪いものから守ってくれる力があるといわれています。

一つ一つの意味や由来を、行事を通して伝えていけたらと思います。



<材料>子ども1人分

小麦粉	7g
サラダ油	6g
カレー粉	0.3g
ケチャップ	4g
ウスターソース	3g
塩	0.2g
砂糖	2g
野菜ジュース	1g
コンソメ	0.8g

<作り方>

- ① 小麦粉とサラダ油をフライパンに入れ、中火で炒め合わせます。
- ② ①の中に残りの調味料を入れ、混ぜ合わせていきます。(中火)
- ③ ②を焦げないように煮込んだら、出来上がりです。
- ④ ③で作ったルウを、通常通りに作ったカレーの中に溶かして出来上がり。(お好みでにんにく・生姜を加えても♪)