

給食室より

暑さには負けず元気に過ごす為に、バランスの良い食事を心がけましょう

バランスと気負わずに、主食・主菜・副菜・汁物、それに1日1回程度の果物・牛乳といった基本を頭に入れて、少しでも『バランスの良い食事』に近づけるようにするだけで十分です。

主菜・・・米や麺・パンなど体を動かすエネルギーになる物と肉や魚・大豆製品・卵など
体を作るための材料になる物があります。

副菜・・・野菜やきのこ類・海藻など 体の調子を整えます

汁物・・・不足している食材をたくさん入れて不足を補えます

メニュー例：ごはん、ハンバーグ（肉・野菜・きのこ）、ポテトサラダ（じゃがいも・野菜）、みそ汁（豆腐・野菜）、果物

忙しい時には市販のおかずでも良いです。少しでも野菜を食べられるよう意識することで、毎日の積み重ねが大きな違いになってくると思っていますので、頑張り過ぎず、少し意識をもって『バランスの良い食事』をとれるよう心掛けてください。

梅雨を楽しもう

調理師：木下

梅雨になり、きれいに咲いているあじさいを見ると心が晴れやかになりますね。

6月のおやつメニューに季節の花【あじさいメロンパン】があります。

パンから手作りし、色とりどりのクッキー生地を花びらのように貼り付け、アジサイを模したメロンパンを作成します。どのように出来上がるか楽しみにしていただいくださいね。



今日のイチオシレシピ

鶏マヨネーズ (5/14 実施)

鶏肉	350g	} ←鶏の下処理	マヨネーズ	68g
にんにく・しょうが	お好みで		ケチャップ	28g
塩	4g		砂糖	5g
酒	30g		牛乳	10g
卵白	1個分	} ←衣	レモン果汁	お好みで少々
片栗粉+小麦粉	60g		揚げ油	適量
ごま油	粉がねっとりするまで			

*鶏肉をひと口大に切り、下味をつける

*衣をつけしっかりと揉みこんでおく

*油で揚げ、ソースに絡める

もちろん
エビでも
おいしいです
子どもたちにも
大人気でした*