



きゅうしょくだより

2025年度
通園事業
あゆみ

本格的な夏がやってきました。夏は水遊びや花火、お祭りなどイベントが盛りだくさんです。めいっぱい楽しむ為に、一日三食しっかり食べて健康に気をつけましょう。

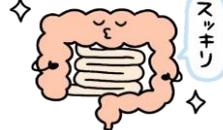
大豆の魅力を知っていますか？

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材。子どもの成長に欠かせない良質なたんぱく質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなどたくさんの栄養素が含まれています。

現代の食生活は、肉類を多く摂取している傾向にあります。もちろん、肉類は定番なたんぱく質源の一つですが、脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で、大豆は良質な植物性たんぱく質を豊富に含みながら、脂質は控えめ。さらに肉類には少ない食物繊維や、私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。



良質なたんぱく質が豊富



食物繊維でお腹すっきり！



ミネラル豊富で元気いっぱい

あゆみの給食レシピをご紹介します！

豆腐ハンバーグ

＜材料＞幼児5人分

豚ひき肉…200g

玉ねぎ…80g

にんにく、しょうがチューブ…少々

木綿豆腐…1/4丁

パン粉…大さじ3

食塩…少々

＜作り方＞

①玉ねぎはみじん切り、ボウルに材料すべてを入れよく捏ねる。

②5等分し好きな形に丸める。

③フライパンに分量外の油を少々入れ、中火で焦げ目がつくまで焼き、ひっくり返し少量の水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。

④中まで火が通ったら完成。

人参やキャベツなどをフードプロセッサー等で細かくし、混ぜ込んでもおいしく頂けます。

また、魚焼きグリルやオーブンがありましたら焦げ予防のアルミホイルの使用、設定温度に気を付けるなどして焼きますとより一層ふっくら焼き上がるのでオススメです。

8/21(木)、22日(金)は なつまつりです！



給食のメニューは…

・キーマカレー・煮干し・スープ・
ポテト・からあげ・バナナ・かき氷
(イチゴ、メロン、ブルーハワイ)



夏祭りの雰囲気の中、楽しいお食事の時間になるといいなと思います。



カルシウムたっぷり！煮干しふりかけ

あゆみでは、給食に乳製品を使用しないのでカルシウムが不足しないよう、「煮干し」を毎日提供しています。ごはんの日にはふりかけにしており「たくさんかけて！」とお気に入りの子もいます。ふりかけといっても材料は「食べる煮干し」だけ！！ブレンダーで粉々にしてざるでこして完成です。少量ずつすり鉢ですりつぶしても〇お好みの食感を見つけてみるのもいいかもしれません。

