



清水台幼稚園

小規模保育つぼみ

平成 30 年度

# 食育通信

新年度が始まって、早約一か月が経ちました。  
新しい先生や新しいお友だちに慣れてきたでしょうか。  
気温もすっかり春らしくなってきました。  
体調を崩さないように気をつけましょう。



4/13 お祝いメニュー



4/24 お誕生日会おやつ  
バターケーキのいちごコンポート添え



園で採れたたけのこ！  
バスの先生が  
掘ってくれました  
  
たけのこ献立お楽しみに♪

## ★この時期が美味しい新じゃがいも★

新じゃがいもには、ビタミン B1、ビタミン C、カリウム、ナイアシンが含まれています。特にビタミン C が豊富でレモンに匹敵するほどのビタミン C が含まれているそうです。



4/23 新じゃがの金平(2人前)

<材料>

- ・新じゃがいも(中サイズ 2 個)・人参(1/4 本)・ごま(適量)
- ・三温糖(小さじ 1)・濃口しょうゆ(小さじ 2)・みりん(小さじ 1)

<作り方>

新じゃがいもを拍子切りし人参は千切りにします。  
切った野菜をさっと炒めます。新じゃがいもがちょっと  
柔らかくなったなというところで調味料を入れ、さっと炒めて  
火を止めてごまを入れ余熱で中まで火をいれます。  
完成目安はしゃきしゃき程度になれば完成です。

### 美味しい新じゃがいもの見分け方は、

ふっくらとして丸みのあるもので傷やしわなど、ぼこぼこしていないものが良いです。  
男爵いもは中ぐらいがちょうど良く、メークインは大きくてずっしりしたものを選びましょう。

**緑がかったじゃがいもには要注意！**ソラニンという毒素を含んでいます。

対処法は、しっかりと芽を取り除き、皮をむく事です。ソラニンは熱に強いので火にかけてもなかなか分解されません。注意して調理をしましょう。

## ★朝食についての Q&A★

Q 主食だけの朝ごはんではいけませんか？

A 朝は時間がないので、パンだけやごはんだけなどという主食だけの朝食をとっている人がみられます。主食にはエネルギーのもととなって体を動かす大切な役割があります。一方でたんぱく質やビタミン・ミネラルなどが不足していますので、できるだけ主食+主菜・副菜の食事を心がけるようにしましょう。忙しい場合は、汁物に卵と野菜を入れる、ハムと野菜を加えるなどできることからやってみましょう。



エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩
504kcal	18.4g	18.0g	647mg	128mg	1.2mg	168ug	0.40mg	0.69mg	34mg	3.4g	1.7g
416kcal	16.4g	12.3g	592mg	196mg	1.4mg	142ug	0.26mg	0.30mg	21mg	3.1g	1.6g

今月の平均摂取量

←清水台幼稚園

←小規模保育つぼみ

