

# 給食だより

富士こども園 2025年9月18日(水)



#### ドライカレーレシピ



## おやつは第4の食事

子どもは三度の食事だけでは身体に必要な栄養素がとりきれません。おやつにはそれを補う食事としての役割があります。

#### おやつを上手に摂るために気をつけたいこと

- ●食事に影響しないように時間、量を決める。
- ●小皿に取り分けて適量を食べる。
- ●一日の食事量の10~15% (100~200km2程度) を目安に。
- ●ながら食いにならないよう、おやつに集中できる環境を。
- ●スナック菓子や甘いお菓子だけではなく、おにぎり、う どん、お芋、果物などもおすすめです。



もいわれます。

豊富。歯ざわり抜群!

ミノ酸のギャバが豊富





#### 【材料】子ども2人、大人2分

- ・豚ミンチ 180g
- れんこん240g(中1本)
- ・玉ねぎ 120g (1/2個)
- ·人参 60g (1/2本)
- ・にんにく 3g (1片)
- ・しょうが 3g
- ・バター 15g (小さじ4弱)
- ・カレー粉 1.8g (小さじ1弱)
- ・ケチャップ 24g(小さじ5弱)
- ・ウスターソース24g(小さじ4)
- ・塩 0.6g(ひとつまみ)

#### 【作り方】

の!

- ①れんこんは粗みじん切りにする。玉ねぎ、人参、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにバターを溶かし、にんにく、しょうがを炒め豚ミンチを加えて炒める。さらにれんこん、玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- ④火が通ったらカレー粉、ケチャップ、 ウスターソース、塩を入れ味付けする。
- ⑤ごはんを器に盛り、④をかける。

# <u>積極的に鉄分をとろう</u>

鉄分は血液を作るうえで必要であり、成 長期には欠かせない栄養素です。

鉄分が不足すると疲れやすい、息切れす るなどの症状が現れます。

給食では鉄分が豊富に含まれる

- ●切り干し大根●乾燥ひじき
- ●ほうれん草●魚粉などを積極的に使っ

ていますよ。



## ランチルームの様子

日々子ども達から食に関しての楽しい質問や感想を聞いています。少しご紹介しますね。 ☆給食先生がお魚釣ってきたの? ☆美味しすぎる~!なんでこんなに美味しい

☆美味しかったから、明日も同じの作って!

こうやって嬉しい感想が直接聞けるのも ランチルームならではですね。





秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んで

おり、香りが良く、どんな料理にも合う優

れものです。キノコを食べることで、便通

も良くなります。また、キノコはカリウム

が多いため、塩分の過剰摂取を抑制すると

シイタケ・マイタケ→免疫力をサポートエリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に

●エノキタケ→精神安定に効果的な天然ア