きゅうしょくだより

2023年 4月号



ご入園・ご進級おめでとうございます。
新たな年度のはじまりです。
友達との生活やみんなで食べる給食など、
これから始まる新しい一年を楽しく元気に過ごしましょう。

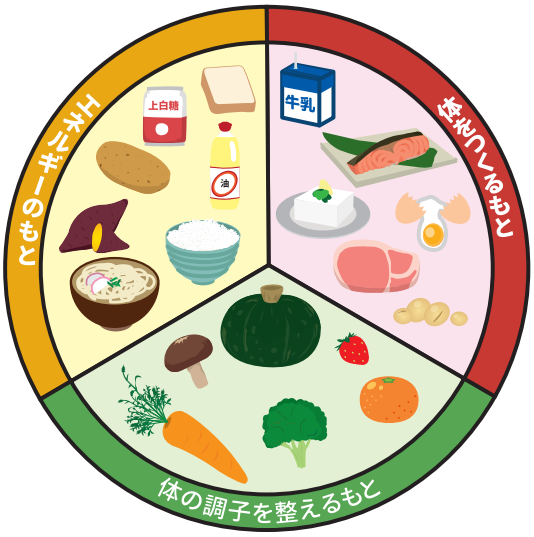
三色食品群で食事のバランスをチェック!

幼児は心身の健やかな成長のために、
バランスの良い食事をすることが大切です。
食事のバランスを整えるための方法として、食べ物に含まれる
栄養素の働きの特徴により区分けした「三色食品群」があります。
三色食品群を使用して、バランスの良い食事になっているか
確認してみましょう。

おもにエネルギーのもとになる(黄色)
ご飯、パン、うどん、芋、砂糖、油など

おもに体の調子を整えるもとになる(緑色)
野菜、果物、きのこ

おもに体をつくるもとになる(赤色)
肉、魚、卵、大豆、牛乳など



参考:e-ヘルスネット、文部科学省

お花見

奈良時代以前、桜はその年の農作物の出来を占う花で、
「早く散れば凶兆」ということで散るのを惜しんだといわれています。
現在のように庶民が「お花見」をするようになったのは、江戸時代になってからで、仮装をしたり、
俳句を詠んだり、謡曲・小唄・三味線を興じたりして、楽しむようになったとされています。
お花見では、一番上のピンクが桜、白が春霞や残雪、緑が草を象徴し、
うららかな春の景色を表現しているという「三色だんご」を食べる習慣があります。
ぜひ春の情緒ある桜を見ながら三色だんごを楽しんでみてください!

キッズチャレンジ クイズ

お花見だんごはどれでしょう?



モグちゃんと一緒に学ぼう! 食育ページ

スマホからも
給食だよりやレシピに
アクセスできます!



キッズチャレンジクイズ答え:①

SHIDAX 未来の子供たちのために

© 2023 シダックス栄養士会

きせつの食べ物探偵団♪「アスパラガス」

選び方

（穂先）しまっている
（全体）ハリがある
（切り口）白い・丸い・みずみずしい
（色）緑が鮮やか



＊栄養素＊

ビタミンA（皮膚や粘膜の健康を保つ）

＊豆知識＊

冷蔵庫で保存するときは、穂先を上にして立てます。横にすると、穂先が上を向こうとしてエネルギーを消耗して味が落ちてしまいます。

つくろう食べよう お料理大好き！

きせつの食べ物で料理

新ジャガとアスパラのスパニッシュオムレツ



材料：2人分

ジャガイモ	120g（4/5個）	塩	少々
オリーブオイル	適量	胡椒（黒）	少々
ニンニク	2g	卵	150g（3個）
ベーコン（ブロック）	40g	粉チーズ	9g（大さじ1・1/2）
タマネギ	60g	コンソメ	2g（小さじ2/3）
アスパラガス	60g		

1. ジャガイモ（5mmのイチョウ切り）を耐熱容器に入れ、ラップをして600Wの電子レンジで2分半加熱する
2. 熱した小さめのフライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニク（すりおろし）を加えて香りが出たらベーコン（5mm拍子木切り）を加えて中火で炒める
3. ベーコンに焼き色が付いたら、タマネギ（5mm薄切り）、アスパラ（5mm斜め切り）、1のジャガイモを加えて、塩、胡椒をして強火で炒め、火が通ったら一旦取り出す
4. ボウルに卵を割り入れ、粉チーズ、コンソメを加えてよく混ぜ、3の具材を加えて全体に混ぜる
5. 3で使用したフライパンをキッチンペーパーで拭き、熱したらオリーブオイルをひき、4を加える
6. 全体をかき混ぜ、卵が半熟状態になったら、弱火にして蓋かアルミホイルをかぶせ2～3分ほど蒸し焼きにする
7. 卵の表面まで火が入ったらひっくり返して、反対面にも焼き色をつける

※蓋をした場合は、蓋をしたままフライパンを返してオムレツを取り出し、滑らせるようにフライパンに戻すとうまくひっくり返せます

新ジャガやアスパラを洗うお手伝いやタマネギの皮むきなどお子様と春野菜にふれる機会を作るのも食育になりおすすめです！



かんたんおやつ

いちごババロア



材料：2人分

生クリーム	50g	粉ゼラチン	2g
イチゴジャム	80g	水	20g（小さじ4）
水	8g（大さじ1/2）	ヨーグルト	25g
		イチゴ	4個

1. 生クリームは7分立てにしておく
2. イチゴジャムに水を加え、600Wの電子レンジで30秒温める
3. 水にふやかした粉ゼラチンを600Wの電子レンジで10秒加熱し、2に加えて混ぜ、粗熱をとる
4. 3にヨーグルトを加え、1の生クリームを2回に分けて加えながら泡だて器でよく混ぜる
5. カップの中に4を流しいれて冷蔵庫で4時間ほど冷やす
6. 5が固まったら、イチゴジャム（分量外）をかけ、飾り用のイチゴ（薄切り）をのせてできあがり

生クリームを泡立てたり、ババロアをカップへ入れるお手伝いをしてもらいましょう！



SHIDAX
未来の子供たちのために
© 2023 シダックス栄養士会

ソラレピ
シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載！
公式サイト