

5月 食事だより



子どもたちが毎回楽しみにしているお弁当の準備ありがとうございます。
今月は、お弁当を作る際のポイントや衛生面で気を付けることを紹介します。

☆主食（ごはん、パンなど）：主菜（肉、魚、卵などのおかず）：副菜（野菜のおかず）が3：1：2になるようにすると栄養バランスの良いお弁当になります。

☆3色（赤・黄・緑）を意識して食材を選ぶと彩りの良いお弁当になります。

☆ご家庭で食べ慣れている食材が安心して食べられます。食べやすいように手で食べられるおにぎりやおかずを入れてもいいですね。



お弁当にぴったり！ 保育園の人気メニュー

おからナゲット

【材料（子ども2人分）】

- ・おから 50g ・鶏挽肉 40g ・玉ねぎ 1/8玉
- ・片栗粉 大さじ1 ・中華あじ 小さじ1/2
- ・揚げ油 適量

【作り方】

1. 玉ねぎをみじん切りにします。
2. 材料を全て混ぜ合わせ、丸く成形します。
3. 焼き色が付くまで油で揚げたら、出来上がりです。

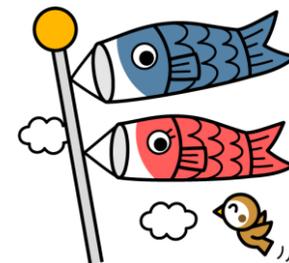


食材の大きさに注意しましょう！

楽しく安全に食べるために食材の切り方を工夫しましょう。
うずらの卵、ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、球状のチーズなどは1/2または1/4にカットしましょう。
また、デザートは食後の楽しみとしてお弁当を食べる意欲につながりますが、フルーツゼリーやこんにゃくゼリーなどのデザートは誤飲する恐れがあります。デザートを入れる場合は代替のものとして、誤飲の危険性が少ないものを入れていただきますようお願いいたします。

食中毒予防もしっかりと！

☆手をきれいに洗ってから調理をしましょう。おにぎりなどは直接手で握らず、ラップに包んで握るか、調理用手袋をして握るようにしましょう。
☆中心部までしっかりと加熱しましょう。
☆冷ましてからお弁当に詰めましょう。ごはんやおかずを温かいうちに盛り付けてしまうと蒸気がこもり水分となり傷みの原因となります。
☆汁気を切りましょう。水分が多いと細菌が増えやすくなります。焼き物や揚げ物などもともと水分が少ないものを利用するとより安全です。



旬の食材

たけのこ、アスパラガス、新ごぼう、
ふき、かつお、いさき など