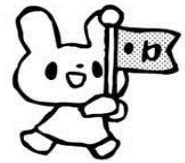




5月の給食便り



H24. 4. 25 黒田保育園

新緑のまぶしい、こちよ季節になりました。園庭の木々も色鮮やかで、生命の力強さを感じます。その力強さに負けないぐらい、子供たちも毎日元気いっぱい遊んでいます。

♪まごわやさしい♪

「まごわやさしい」という言葉をご存知ですか？これは日本人が昔から食べてきた伝統的な食事を表しています。これらを取り入れた食事はバランスよく栄養がとれるだけでなく、**体調を整え、免疫力を強化し、生活習慣病の予防**にもつながります。。

【ま】・・・豆類。

豆腐や納豆などの加工食品もあわせてとるようにしましょう。日本人が昔から食べてきた大切なたんぱく源です。マグネシウムも豊富です。

【ご】・・・ごま、ナッツ類。

小さい粒ですが、ミネラルたっぷり、ビタミンEも豊富に含まれています。老化の原因となる活性酸素を防ぐ抗酸化栄養素でもあります。

【わ】・・・わかめなどをはじめとする海藻類。

カルシウムなどのミネラルのほか食物繊維も豊富です。

【や】・・・野菜。

ベータカロチンやビタミンCが豊富です。

【さ】・・・魚。

特にイワシやアジ、サンマやサバなどの青背の魚には、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（イコサペンタエン酸）などが含まれており、脳の働きを活性化します。ビタミン類も豊富です。調理を工夫して骨ごと食べるようにするとカルシウムもとれます。

【し】・・・椎茸などのきのこ類。

ビタミンB群や食物繊維を多く含み、低カロリーです。

【い】・・・いも類。

ビタミン、カリウム、食物繊維を多く含んでいます。

＜まごわやさしいを使用したレシピ紹介～和風ハンバーグ～＞

● 材料(4人分)

- ・生鮭 2切れ
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・じゃが芋 1個
- ・長ねぎ 1/2本
- ・エリンギ 2本
- ・とろろ昆布 5g
- ・塩 小1/2
- ・生姜 1片 ・ごま 適量

※お好みで、ポン酢、大根おろしをかけてお召し上がり下さい。

● 作り方

1. エリンギをみじん切りにする。
2. ハサミで細かく切りほぐしたとろろ昆布と豆腐を混ぜる。
3. 生鮭の身をスプーンでこそげ取り、塩を混ぜる。
4. 長ネギをみじん切りにする。
5. 具材を全て合わせて、しょうがをすりおろす。
6. じゃがいもはすりおろして混ぜる。
7. 具材をよく混ぜ形を整え、ゴマを表面にまぶす。
8. フライパンにごま油を熱して、両面に焼き色をつけ、蓋をして3分蒸し焼き。

