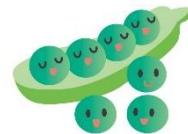


給食だより

令和6年5月号
みみょう幼稚園
段原みみょう保育園

小さな粒には栄養素がたっぷり&お子さんのお手伝いにつけて♪
料理に色どりを添える『豆』について紹介します☆



春から夏ごろに収穫される豆類にはエネルギーやたんぱく質、カルシウム、ビタミンなどの栄養素がぎゅっと詰まっています。色々な食材や料理との相性もよく手軽に料理に取り入れられます。

中の豆を食べる種類【さやから豆を取り出して『何粒あるか』数えてみましょう。】



丈夫な身体を作るためには

人の腸内には善玉菌、悪玉菌、日和見菌などのいろいろな細菌が住んでいます。善玉菌が多い腸内環境を保つことで便秘の改善、肌荒れ予防、免疫力アップなど病気に負けない丈夫な身体を作ることにつながります。園では『善玉菌のエサとなる食物繊維の多い食べ物』や『善玉菌を増やす発酵食品のチーズやみそ』『乳酸菌を多く含むヨーグルト』などを使って昼食や3時のおやつを作っています。

ポテトサラダにプラスするだけで簡単アにレンジできます♪



- * ハムを チーズ(発酵食品)に変えてチーズサラダ
さらに追加でスライスの皮つきりんごを加えると食感と彩りのアクセントとなったサラダになります。
- * マヨネーズとヨーグルト(発酵食品)を混ぜて
さっぱり味のヨーグルト入りポテトサラダ
ヨーグルトの量はお好みで加減してくださいね。
- * おから(食物繊維)とカレー粉を加えておからサラダ
カレー粉の香りが食欲をそそるサラダになります。

作成者:管理栄養士