



2015 1がつ 給食借り



三学期は給食を楽しもう！

2015

あけましておめでとうございます。

旧年中は皆様のご厚意を賜り、誠にありがとうございました。
より一層頑張って働く所存にございます。
本年も変わらぬお引き立ての程よろしくお願い申し上げます。
皆様のご健康とご笑顔をとお祈り申し上げます。

ようちえん給食部
代表取締役社長 渡辺幸紀



旬の食材 はくさい



肥満気味の子どものにも最適な食材
風邪の予防、便秘の改善などを
助けます。美肌効果にも有効で、
動脈硬化やガンの予防などにも
効果的です。



厚揚げと白菜の煮びたし

1/5 五目炒め
1/16 白菜の煮びたし

■材料 (2人分)

厚揚げ 60g
白菜(角切り) 200g
人参(短冊切り) 20g
サラダ油(炒め用) 2g (少々)
出し汁 40g(適量)
薄口醤油 7g(小さじ1強)
みりん 3g(小さじ1/2)

■作り方

1. 厚揚げはさっと湯通しをし、油抜きをしてから短冊にカットをする。
2. 鍋にサラダ油をひき、具材を全て入れ、軽く炒める。
3. 出し汁と調味料を入れ、蓋をして煮る。
4. 具材に火が通れば完成。

☆食物繊維たっぷりの、きのこを入れても美味しいよ!

郷土料理 秋田県 きりたんぼ鍋



23日メニュー♪

秋田を代表する郷土料理、
きりたんぼ鍋！
「きりたんぼ」とは
ご飯を練って
木の棒(秋田杉)に
巻きつけて焼いた物です。



東北初!

服部 幸應氏
監修メニュー♪ 19日



新メニュー

みたらしつくね
かぼちゃの
レモン煮



アレルギー対応食について
卵・乳の三原種は対応可能です。その他については、食品とシートの貸し出しをしております。

新メニュー シャークナゲット

コラーゲン豊富で
ヘルシーな白身魚、
サメ肉のナゲット! 29日

ほんのり甘くて
おいしいぞ



食育啓蒙会アンケート結果

試食説明会の実施後、アンケートを取らせていただきました。
ご父兄様、ご協力ありがとうございました。
今後とも、「食育のめじなる」お弁当作り楽しんでまいります!

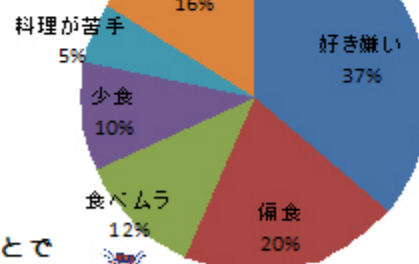
「朝食を食べますか」・・・はい99%
「家族で食卓を囲んでいますか」・・・はい92%
「おやつのお時間は決まっていますか」・・・はい67%

【食育についてのお悩み】

「食育についてのお悩み」は、親の思うように食べてくれない、といったところのようですね。
その他のご意見として、食べるのが遅い、集中しない、過食、食事に興味がない、家族以外と外食すると食べない、親の共働きによる短い時間の食事、カロリーが気になる、口の中にいっぱい入れて食べる、おやつのお食べ過ぎがありました。

幼少期はさまざまな食の経験を重ねていくことで
好き嫌いを減らすことができます。

ご家庭では、楽しい食卓づくりから始めてみましょう。



ようちえん給食

ご意見・ご感想をお待ちしております

<http://www.youchien-kyushoku.jp>

TEL 022-782-0821 栄養士 荻野彩、栄養士 鈴木綾子
FAX 022-782-0822 管理栄養士 高橋陽子
お客様係 伊藤純子

