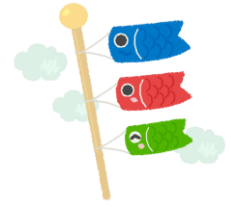




食事だより



新年度が始まり、あっという間に1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境にも慣れ、子どもたちの笑顔も増えたように感じられますが、新生活の疲れが出てきて体調を崩しやすい時期でもあります。元気に夏を迎えるために、今月は『発酵食品』を多く取り入れた献立を作成しました。発酵食品についていくつかご紹介します。

発酵食品とは？ 微生物(乳酸菌、塩麹、酵母など)の働きによって味や栄養価が高まった食品のこと。

◎発酵食品の例・・・味噌、納豆、チーズ、ヨーグルト、甘酒、塩こうじ、醤油こうじ など

発酵食品3大メリット

- ①食品の保存性が高まる！・・・発酵に関わる微生物が腐敗の原因になる雑菌の繁殖を防いでくれます。
- ②食品のうまみを引き出し、味わいがアップ！・・・発酵により味や香りが変化し、うまみをもたらします。
- ③栄養価が高まり、体内へ吸収されやすくなる！・・・発酵の過程で微生物が様々な栄養成分を作り出します。



☆☆5月の発酵食品メニュー☆☆

- 8日 さつま芋ヨーグルト
- 10日 おからサラダ
- 19日 醤油こうじ和え物
- 22日 甘酒クッキー
- 23日 新じゃがのクリームチーズ和え
- 24日 プルーンヨーグルト
- 26日 さばの味噌煮
- 30日 味噌シチュー／塩こうじのクイック漬物



5月の献立では身近なものからあまり馴染みのないものまで、様々な発酵食品を取り入れました。発酵食品を積極的に取り入れて、暑い夏に向けて健康的な身体づくりを目指しましょう！

<今月の栄養価(平均値)>

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
3歳児以上	500Kcal	21.7g	244g	2.5g
1～2歳児	417Kcal	18.6g	248g	2.0g

※保育園では、これくらいの量が摂れるという目安です。
これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切です。
ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単クッキング★

<味噌シチュー> 4人分 5月30日(火)の昼食に出ます！

- ・牛肉 200g
- ・じゃが芋 大きめ2個
- ・ホールトマト缶 50～100g
- ・玉葱 大きめ1個
- ・ハヤシルウ・水 ルウに記載の分量
- ・豆味噌 10g～30g
- ・人参 1/2本
- ・スキムミルク 60g

- ① 玉葱は半分に切り薄切り、人参はいちょう切り、じゃがいもは1口大に切る。
- ② 鍋に玉葱、牛肉、人参の順に入れながら中火で炒める。
- ③ 火が通ったら、ホールトマト缶、水を加え、弱火で沸騰させる。(トマト缶の量はお好みで調節してください)
- ④ アクをすくい、じゃが芋を加えてハヤシルウとスキムを溶かし入れて弱火で煮込む。
- ⑤ 全体に火が通ったら、味噌を溶かして一煮立ちさせて完成！(味噌の量はお好みで調節してください)



味噌を加えることで、コクが出てまろやかなシチューになります。いつものクリームシチューにひと手間加えるだけで簡単に作れるので、ぜひお試しください♪