



5月号
令和4年4月26日
新川北保育園

食事は主食・主菜・副菜を組み合わせる

毎日の献立を考えるときに、「主食、主菜、副菜がそろっていること」を意識すると、栄養のバランスの良い食事となります。また、一日のうちで、果物、牛乳・乳製品を忘れずにとりましょう。

主食

ごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする炭水化物が多い料理。

主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理。

副菜(1~2品)

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、海藻、芋、きのこを主材料とする料理。

子どもは生まれたときから、甘味、酸味、塩味、辛味、旨味を感じるといわれています。離乳期の食体験によって味覚が発達し、嗜好が形成されていきます。そのため、この時期には食べ物が持つ素材の味を覚えるため、「うす味を心がける」ことが大切です。

エネルギー源になる食べ物の甘味や、人の生存にとって重要なミネラルであるナトリウムを含む塩味等の本能的に好まれる味は、過剰摂取しがちです。大人がおいしいと思う塩味はお子さんにとって濃すぎる場合もあります。また、主菜と副菜で同じ調味料を使ったり、調理方法が同じだったりすると、塩分量が多くなることがあります。ご家庭においても、主食・主菜・副菜をできるだけ組み合わせ、薄味の食事をこころがけましょう。



～今月の給食から～ 北海かき揚げ



【材料】(幼児10人分)

- A
- 生鮭切り身……………3切れ(300g)
 - 塩……………小さじ1/5(1g)
 - グリーンアスパラ……5~6本(130g)
 - ホールコーン……………100g
 - 玉葱……………小1/2個(60g)
 - 卵……………S1個(40g)
 - 水……………1/4カップ(50g)
- B
- 小麦粉……………1/2カップ強(60g)
 - 片栗粉……………大さじ1杯半(15g)
 - 揚げ油……………適宜

【作り方】

- ①生鮭は、1cm程度の角切りにして塩をふっておく。
- ②アスパラ、玉葱は1cm程度の大きさに切る。
- ③Aを混ぜ合わせた卵液水を作り、Bを混ぜ合わせ衣を作る。
- ④①と②の材料を軽く混ぜ合わせ、③の衣を入れて軽くあわせる。
- ⑤180℃の油に④をスプーン(大)で落とし入れて揚げる。

