



給食だより

平成20年2月1日 発行

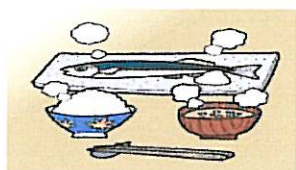
大戸報徳保育園

第 11 号

暦の上で立春とはいっても、まだ寒さの厳しい日が続きます。
この季節かぜやインフルエンザが流行するので、抵抗力を強くするためにも
食事の栄養バランスをとるように心がけましょう。

栄養バランスをよくするつけ合わせの知恵

牛肉の料理には、じゃがいもやにんじん、あるいはパセリやクレソンなどをつけ合わせます。また、サンマなどの焼き魚には大根おろし、トンカツにキャベツの千切りをつけ合わせます。こうしたつけ合わせは、魚の臭みをとったり、彩りをよくして食欲を増進する以外に、ビタミンCやカロチンを補って、栄養バランスをよくする効果もあります。



動物性脂肪や砂糖を多く含むものは少なめに

肉の脂身、ラードなどの動物性脂肪のとり過ぎは、血中コレステロールを上昇させるなど、高血圧、動脈硬化を促す要因となります。また、砂糖や果糖のとり過ぎも、中性脂肪を増して動脈硬化を促進する要因となります。

●肉は脂身の少ないところを
肉が大好きでほとんど毎日のように食べるという人は、できるだけ脂身の少ないところを食べるようにしましょう。

●甘い果実や清涼飲料はほどほどに
果実は、健康によいと思っている人も多いのですが、甘い果実は果糖も多く含んでいるので適量にとどめましょう。また、清涼飲料もとり過ぎないようにしましょう。

ひとくちメモ

調理 酢の利用法

- ・魚料理の最後に酢を少々たらすと、生臭さがとれます。
- ・カレーをつくる時、最後に火からおろす前に酢を少量たらすと味がひきたちます。
- ・油っぽいラーメンに酢を少量たらすと、油っぽさがとれ、さっぱりした味になります。
- ・料理が塩辛すぎたら、酢を少量たらすと、塩辛さがおさえられます。

2月の行事として

- 2日 「福は内、鬼は外」と悪霊や災難を追い払うために豆まきをします。
- 13日 食堂ごっこを予定しています。盛りだくさんのメニューを取り揃えておきます。
- 22日 お誕生会
五目ごはん、焼売、すまし汁
ヨーグルトにしました。

