

保育園の給食だよ

令和2年2月

北見のおいしい食材をありがとうございます！

北見・端野
留辺蘂

いも・たまねぎ・りんごをいただきます！

きたみらい農業協同組合様より、北見・端野・留辺蘂自治区の市立保育園に「いも」「たまねぎ」をいただき、保育園の給食で使用し、おいしくいただきたいと思っております！津軽みらい農業協同組合様からは、りんごをいただきます。おいしい津軽のりんご、とても楽しみです！

じゃがいもの栄養

芋類は、穀類と同様に「炭水化物」を多く含んでいます。炭水化物は、大切なエネルギー源です。

その他、便通を促す「食物繊維」や体の調子を整える「ビタミンC」なども多く含まれています。

「ビタミンC」は、水に溶けやすいので茹でると50%近く失われますが、芋類の「ビタミンC」はでんぷんに包まれているので、加熱してもビタミンCの損失が少ないという特徴があります。感染症が流行るこの時期に効率よく「ビタミンC」をとることができますね。

～ 保育園の給食！～



味噌ラーメン
バンバンジー
ゆでたまご
バナナ

保育園のラーメンスープは、鶏ガラ・豚骨・玉ねぎ・人参・ニンニク・生姜などからだしをとり、みそ・酒などで味をつけています。市販のスープの素は使用していないので、とてもやさしい味です。ラーメンは子どもたちの人気メニューのひとつです！



インディアンピラフ
香味焼きチキン
ポテトサラダ
スープ みかん

クリスマスメニューです！

いつもより手間のかかるメニューで、調理さんたちは、大忙しでしたが、子どもたちの「笑顔」に元気をいただきました。

作ってみよう！ 保育園の給食

バンバンジー

材料(大人2人分)

鶏ささみ	1本分
きゅうり	1本分
ねりごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/3
酢	小さじ1/3
さとう	小さじ1/3
塩	少々

作り方

- ① 鶏ささみは茹でて、ほぐします。(電子レンジで加熱してもよいです)
- ② きゅうりは太めのせん切りにします。
- ③ ねりごま・しょうゆ・酢・さとう・塩を混ぜ合わせ、鶏ささみときゅうりを和えます。

* きゅうりのかわりに、茹でたほうれん草やチンゲン菜でもできます。
* お好みで、オイスターソースやごま油を入れても風味がよくなります。

