

10月 11月 給食だより

☆コバト保育園給食メニュー☆

「凍り豆腐のオランダ煮」



子供の生活習慣病



昔は”成人病”と言われ、中高年におこるものでした。しかし子供にも多くなってきたため”小児成人病”と呼ぶようになりました。現在は年齢を問わず”生活習慣病”と呼ばれています。

●こんな食事をしていませんか？



- ・朝食のとり方が少ない
- ・間食や夜食が多い
- ・糖分、脂質が多い
- ・インスタント食品、スナック菓子が多い
- ・緑黄色野菜が少ない
- ・カルシウムの摂取不足
- ・ビタミンB2の摂取不足
- ・肉が多く、魚が少ない
- ・食塩の摂りすぎ
- ・偏食が多い



※このような食事が生活習慣病の一因になっています……では、生活習慣病にならない為の予防はどうしたらいいの？

●生活習慣病予防のための食事

- ・動物性食品も植物性食品もバランスよく
- ・食品数を多くする(旬の食品を多めに)
- ・カルシウムを十分にとる
- ・緑黄色野菜を十分にとる
- ・脂質は質と量を適切に
- ・タンパク質は十分にとる
- ・味付けはおいしく
- ・塩を控えめに
- ・偏食にしない
- ・間食を多くしない
- ・食事を楽しく食べる



上の項目に注意して規則正しい生活を心がけ、生活習慣病を予防しましょう！(・ω・)ノ

【材料(約4人分)】

・じゃが芋	120g
・高野豆腐	24g
・人参	60g
・玉葱	100g
・ピーマン	24g
・鶏肉(からあげ用)	120g
・澱粉	14g
・油	20g
・三温糖	12g
・正油	20g



《作り方》

- ① 高野豆腐は水につけやわらかくし、水を切り一口サイズのサイコロ状に切る。切ったら澱粉をまぶし、油で揚げてザルにあげておく。
- ② 人参・玉葱・ピーマン・じゃが芋も一口サイズのサイコロ状に切る。鍋に油をひき、玉葱・人参・じゃが芋・鶏肉・ピーマンを炒め、ひたひたになるくらいの水を入れて柔らかくなるまで火にかける。
- ③ ②が柔らかくなってきたら三温糖・正油を入れ、味を調える。味付けが出来たら①の高野豆腐を全体になじむよう混ぜる。
- ④ 全体的にとろみが出てきたら完成° + ☆ (´▽`) ☆ + °

