

🍚 給食だより 🍚



【ご飯をしっかり食べましょう】

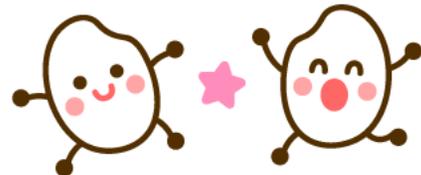
新米の美味しい季節になりましたね。今回はご飯についてのお話を少し、、、
ご飯を食べる事はお子さんの体の発達、食べ方の発達を促します。

ご飯の摂取量目安は3歳～5歳の子で1食110g～140g 1歳～2歳の子で1食80gになります。(12ヶ月～18ヶ月の軟飯の場合は90g～110g)



【ご飯のいいところ】

ご飯には塩分がないので、おかずとの相性が良く栄養バランスが取りやすいのはもちろん、食物繊維を含んでいる為自然と咀嚼回数が増え、顎の筋肉の発達や脳の活性化の効果があります。またゆっくり消化・吸収されるので腹持ちも良いのも特徴です。



【大豆入り肉そぼろをご紹介します♪】

米どころ新潟は白いご飯だけでも美味しいですが、ご飯のお供にぴったりの献立の大豆入り肉そぼろ。とっても簡単なのでぜひ作ってみてください！

★約大人2人 子供2人分★

豚ひき肉100g 大豆水煮50g 生姜汁(適宜) 砂糖大さじ1杯

味噌小さじ1杯 料理酒小さじ1杯 醤油小さじ1杯 かつお節(適宜)

1. 大豆水煮は水気を切ってからみじん切りかフードプロセッサーにかける。
2. ひき肉を油で炒め、火が通ったら全ての調味料と大豆、かつお節を入れ完成。

※生姜汁は生姜チューブでも可。入れるすぎると辛くなるのでほんのり香る程度がオススメです！

※大豆を細かくするのは少し手間が感じられますがひき肉とサイズ感を合わせる事で食感も良く食べやすくなります。