ぱくぱくだより

2024年
4月号

ご入園、ご進級おめでとうございます

給食を担当します　株式会社ミールケア　と申します。

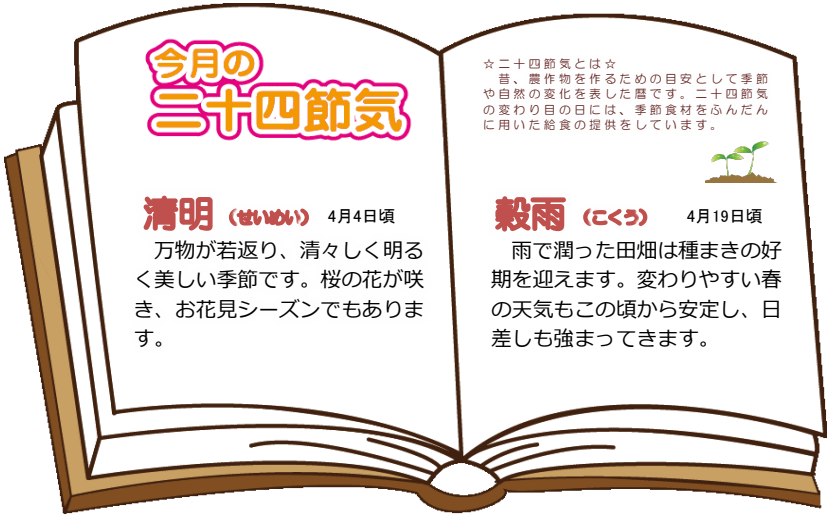
給食を通じて、子どもたちが健康で豊かな食習慣を身につけられるようお手伝いをさせていただきます。「今日の給食美味しかったよ」「明日の給食はなあに」と子どもたちから声をかけていただけるような給食づくりを目指してまいります。 どうぞよろしくお願いいたします。

ミールケアの給食

ミールケアの給食は和食が基本です。野菜を多く取り入れ、味覚が形成される乳幼児期に素材の味を知り、野菜をしっかりと食べられるような献立になっています。

毎月の「ぱくぱくだより」では日本の美しい食文化をお伝えしていくため「二十四節気」の紹介もしていきます。

献立には行事食、旬の食材を取り入れていきますので、是非ご家庭で給食についてお子さんと話し、日本の食文化に興味を持っていただけると嬉しいです。



おやつの役割

子どもは消化機能が未熟であり、一度にたくさんの量を食べられず、3回の食事だけでは必要な栄養を摂取することが出来ません。そのため、乳幼児期の子どもたちにとってのおやつには、食事で不足した栄養を補うという大切な役割があります。

おやつと言えばお菓子やジュースなど甘いもののイメージがありますが、腹もちの良いおにぎり、素材本来の甘みを味わえる焼き芋、歯ごたえのある野菜スティックや果物などもおすすめです。

ただし、おやつを食べすぎてしまうと次の食事が食べられなくなってしまうため注意が必要です。1回に食べる量だけお皿に出すなど、工夫しておやつの時間を楽しみましょう。

鶏肉のマーマレード焼き

«約4人分»

・鶏もも肉	200ｇ
・マーマレード	25ｇ
・醤油	大さじ1/2
・料理酒	小さじ1

«作り方»

①調味料、マーマレードを合わせ、調味液を作ります。

②①に鶏もも肉を漬け込みます。

③クッキングシートを敷いた天板に並べ、170－180℃のオーブンで15～20分焼きます。

☆マーマレードの効果☆

ジャムに含まれる糖や柑橘由来の酸には、お肉をやわらかく仕上げてくれる効果があります。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

食育と給食道で世界へ発信
ミールケア