

今月のレシピ紹介

☆グリーンチーズライス☆

★材料（1人分）

●	米	150	g	1合
●	ほうれん草	25	g	
●	バター	5	g	
	とろけるチーズ	25	g	

おいしく、鉄分、
カルシウム、
カロリーアップ！

お粥の場合は、
できたお粥に材料を混ぜる
だけで完成です！

★作り方

- ① ほうれん草はゆでてミルサーでペーストにする。
(レトルトや離乳食のほうれん草ペーストでもOK)
- ② お米は通常通りの水加減で準備し、●の材料を入れて炊飯する。
- ③ ご飯が炊けたら、とろけるチーズを混ぜ完成！

※とろけるチーズは、未加熱でも食べられるものを使用するか、加熱して食べるようにしてください。ナチュラルチーズにはリステリア菌という菌がいるため未加熱で食べるのは避けましょう。

《5月29日（水） 備蓄食品の提供日》

万が一の災害に備えて、城南分園では3食分の備蓄食を準備しています。食品の円滑な運用と、利用者の皆さんに備蓄食品に慣れてもらうという観点から、定期的に給食として提供をしています。今回は、主菜と果物の提供を行います。

【主菜】

- * 軟菜(普通)～まともマッシュ…アサヒ バランス献立 すきやき
- * なめらかペースト …ホリカ おいしくミキサー
豚肉のやわらか煮

【果物】

- * 全 員 … ぬくもりミキサー (ぶどう)

5月5日 ～端午の節句～子どもの日

鯉のぼりや、五月人形を飾って子どもの成長をお祝いします。鯉は、池など環境の整っていない所でも生きていける生命力の強い魚で、「どんな環境でもたくましく成長し、立派になってほしい」という願いが込められているそうです。給食では、5月2日（木）が、「子どもの日献立」となっています。みんなでお子さんの成長をお祝いしましょう！



ぱくぱくおたより

2024年 5月 城南分園 栄養

新しい生活が始まり1ヶ月が経ち、外遊びやお散歩が気持ち良い季節になってきました。朝の陽ざしをしっかりと浴び、朝ごはんを食べエネルギーをチャージして、1日元気に過ごしましょう♪

朝食の役割

① エネルギー補給

寝ている間もエネルギーを消費しています。朝、頭がボーっとするのは、エネルギーが不足しているためです。日中元気に過ごすためには、エネルギーチャージが必要です。栄養がしっかり行きわたると、イライラ防止&集中力アップにもつながります。

② 体温を上げて、活動力アップ

食事をとると体温が上がり、体が活動しやすくなります。また、朝ごはんを抜いてお昼ご飯を食べると、急激に血糖が上がり太りやすくなってしまいます。

③ 生活リズムが整える

規則正しく朝ごはんを食べると体内リズムが整います。体内リズムが整うと、夜しっかり寝ることができ、朝もきちんと起きることができます。朝ごはんを食べると、胃腸が刺激されお通じもよくなります。

《バランスの良い朝食のポイント》

- ★エネルギー源 : ごはん、パンなどの『炭水化物』
 - ★体温を上げる : 牛乳、ヨーグルト、チーズなどの『たんぱく質』
 - ★バランスを整える : 野菜、果物などの『ビタミン、ミネラル』
- 色々な食材を取れるとよいですが、無理せず楽しく食べられるものを用意しましょう！



～旬の食材 ご紹介！～《アスパラガス》

アスパラガスには、アスパラギン酸が多く含まれており、疲労回復効果があります。

繊維が強いイメージのアスパラガスですが、繊維を断ち切ったり、皮をむくことで柔らかく食べやすくなります。穂先は軟らかいので、安心して食べられますね。

～おいしいアスパラガスの見分け方～

- はかまの形がほぼ正三角形
- 穂先がふっくらしている
- 切り口がみずみずしくて丸い

