

健やかな子



牛乳を美味しく
消費しよう！



保育園でお子さまに人気のメニューです。ブロッコリーの芯は外側の固い部分を削ぎおとし、加熱することで房と一緒に美味しくいただけます。

「豆腐のクリーム煮」

【材料】大人4人分

- | | |
|--------------|-----------|
| ・木綿豆腐 1丁 | ・油 少々 |
| ・豚ひき肉 120g | ・塩 少々 |
| ・玉葱 1個 | ・こしょう 少々 |
| ・おろしにんにく 少々 | ・コーン 160g |
| ・ブロッコリー 120g | |

【ホワイトソースの材料】

- | | |
|------------|--------------|
| ・有塩バター 20g | ・小麦粉 30g |
| ・牛乳 400ml | ・スキムミルク 大さじ1 |

【作り方】

- ① ホワイトソースを作ります。※内側参照
- ② 玉葱はスライス、木綿豆腐は2cm角に切ります。ブロッコリーは房と茎に分けて茹でます。
- ③ 熱した鍋に油・おろしにんにくを入れ、玉葱・豚肉・コーンの順によく炒めます。
- ④ ③に①を合わせ、木綿豆腐を加えて加熱します。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調え、茹でておいたブロッコリーを加えて完成です。

※ 保育園ではカルシウム・鉄分などを積極的に摂取するために、スキムミルクを使用しています。

保育園は身近な子育てのパートナーです。
いつでもお気軽にお尋ねください。
健やかな子は、敬愛学園HPでもご覧になれます。

Keiai

5つの子ども像

保育園では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にかかげる5つの子ども像の実現を目指して食育活動を行っています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べ物を話題にする子ども

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛保育園	Tel.042-663-4017
敬愛高倉保育園	Tel.042-645-6057
敬愛フレンド保育園	Tel.042-678-2921
敬愛たかお保育園	Tel.042-667-1077
敬愛きたの保育園	Tel.042-646-1631
多摩境敬愛保育園	Tel.042-775-1470
敬愛桃の実保育園	Tel.042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	Tel.042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	Tel.042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	Tel.042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	Tel.042-669-5501

食事編
令和5年度
4号



食品ロスに
ついて
～私達が
出来ること～

家庭で
廃棄されやすい
食品とは？

美味しい！
保育園の
ホワイトソースの
作り方



食品ロスについて ~私達が出来ること~

食品ロスとはまだ食べられるのに廃棄されてしまう食品のことを言います。日本では食品ロスが年間523万トン（令和3年度推計値）あり、その約半数は家庭から出ていると言われていています。私達が食品ロスを減らすにはどんなことが出来るのでしょうか？

買いすぎない

冷蔵庫の中を一度確認して
必要な物だけ買う



使い切る

食材を余すことなく
使い切る

例：人参・大根の皮
ブロッコリーの芯など



食べきる

外食する際は
食べきれぬ量を注文する

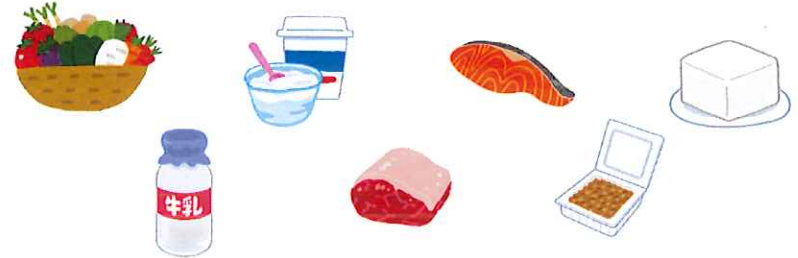


「もったいない」と思う心を大切に
食品ロスを減らすために工夫していきましょう！



農林水産省「食品ロス及びリサイクルをめぐる情勢」より一部抜粋

「家庭で廃棄されやすい食品とは？」



家庭で廃棄されてしまう食品の中には、野菜、乳製品、肉・魚類、大豆加工食品など様々あります。その中でも、一度開けた牛乳を飲み切れずに捨ててしまうことが多いようです。一人一人が、購入したものを「使い切る」努力をしていきましょう。

「美味しい！保育園のホワイトソースの作り方」

【材料】

- ・有塩バター 20g
- ・小麦粉 30g
- ・牛乳 400ml
- ・スキムミルク 大さじ1

【作り方】

- ① スキムミルクは少量の牛乳で溶いておきます。
- ② 鍋に有塩バターを入れて溶かし、小麦粉を炒めるように加え、ダマにならないように弱火で混ぜます。
★しっかりと練ることがポイントです。
- ③ 牛乳を少しずつ加え、その都度混ぜます。
- ④ よく練り、トロっとしてくるまで混ぜ、①を加えさらに混ぜたら完成です。



次回、令和5年度5号は12月中旬発行予定です。