



献立担当 キッズランチクラブ

平成30年5月キッズだより



青空に鯉のぼりが気持ち良さそうにおよいでいます。
楽しい行楽シーズンの到来です。家族でお弁当を持って楽しく過ごしましょう。
また、湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。
子供たちの手洗いや食事には十分気を付け、食中毒を予防しましょう。



5月の献立のポイント

- * 2日は子供の日にちなんで、かわいいお楽しみメニューを予定しています。
- * 8日はゴーヤーの日で、ゴーヤーのかき揚げを入れています。
- * 12日はアセロラの日。前日の11日金曜日のおやつにアセロラフルーツ白玉を予定しています。



～ 今月のおすすめレシピ ～

ゴーヤーのかき揚げ（10個分）（作り方）

ゴーヤー	1/3本	①ゴーヤーは種とその周りの白い部分を丁寧に取り除き
人参	1/3本	0.5mm半月厚さに切る。
玉ねぎ	1/2個	②人参は大きめの千切り、玉ねぎは縦に千切り、缶汁を
ホールコーン缶	1/2カップ	きったホールコーン缶を材料をあわせて、溶き卵、塩、
小麦粉	1カップ弱	最後に小麦粉を入れたらさっと混ぜる。
卵	1個	③170℃位の油で②を10等分または食べやすい量を
塩	小さじ1/6	スプーンを使って揚げ油に静かに落とす。
揚げ油	適宜	④両面カリッと揚がったら出来上がり！

* ゴーヤーのなかわたを、きれいに取り除くと苦味がなくなります。

☆お弁当箱の選び方☆

お弁当箱の容量(ml)とそれに詰めた中身はだいたい同じエネルギー(kcal)。

お弁当箱の大きさは摂取エネルギー(kcal)と同じ！

主食(ご飯・パン・めん)、主菜(肉・魚・卵・豆腐)、副菜(野菜類)、の3品を揃え
料理法や味付けが同じにならないように！

各料理がお弁当箱に占める面積の比率を主食3：主菜1：副菜2にするとバランスのとれた
お弁当になりますよ！

- ※目安→ 1～2歳(320ml)
- 3～4歳(400ml)
- 5～6歳(450～500ml)

普段食べている子供の好きなメニューを
入れてあげましょう！

