



伊島保育園では...

“楽しく食べること 安心・安全な食事”
を大切に考えています

「三つ子の魂 百まで」といわれているように、
幼少期に食べ続けた味を「おいしい」と
感じるようになります。
おいしいと思うでしょうし、カップラーメンや菓子パン
などはかり食べて育った子は大人になっても、
その味を忘れられません。
市販の加工食品を小さい頃に食べ続けると
癖になり、大人になってもつい手が伸びてしま
います。きちんとした“味覚”を育てるため...
健康のため...にもできるだけ手作りの物を
食べさせてあげることが望ましいですね...♡

給食のカレーライスと
市販のカレーライスの比較
(おいしい6人分を目安にした材料分)

	市販	給食(米粉)
カロリー	1500kcal	100kcal
脂質	80g	20g
食塩	13g	3g
カリウム	230g	170g



● 気になる項目のみですが、参考にして下さい。

親子で楽しめる 簡単おやつクッキング

材料
ぎょうざの皮
さつまいも
さとう
油

① さつまいもは皮を
むいてコロコロに
カットし、さとうを
適量入れて鍋で煮る

② 煮汁をきってつぶす
③ ぎょうざの皮に
さつまいもものをせて
ぎょうざを包むの
と同じように包み
ます

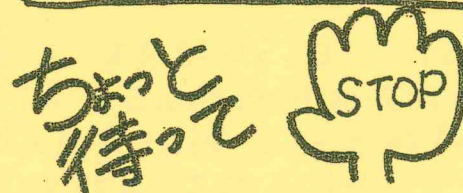
④ 油を190℃
ぐらいにして
そのまま揚げ
ます。程良くきつ
ね色になればOK
※ 中はカボチャにしたリ、じゃが芋
と芋ズリにしたリいろいろできるよ

保育園で作る 米粉カレー レシピ

米粉ルーのつくり方 (材料、玉ねぎ2個 米粉 適量)

- フライパンにオリーブオイル又はサラダ油をひいて
スライスした玉ねぎを入れ炒める。しんなりして
茶色が増えるまでこかきないように炒める。
- 一旦、火を止めて米粉をろりかける。 家でカレー
粉からほろさがなくなるまで「ハラペ」 作るとき、市販の
ルーを入れるタイミングに
よく混ぜる。このとき弱火で 米粉、しょう油、塩などで
こかきすに3分煮る。味付けをしたあと、作っておいた
米粉のルーをろりあうか加えて煮たか
していきま。タマができないように煮汁で
焼にきかしておいてから 鍋に入れると
なめらかに仕上がります。

小麦粉、牛乳のアレルギーでも食べられます



“食の安心・安全”というと、添加物を気にされる方が
多いですがそれ以上に「カロリー」「ナトリウム・塩分」
の摂取量です。これを過剰に摂取すると、月経不調や
高血圧など体にすぐ影響が出ます。特におやつ類
は、カロリーが高いものが多いので「摂り過ぎると栄養
のバランスが崩れてしまいます。
お買い物の際にパッケージのラベルの数値を
チェックしていきましょう~

※ 市販のお菓子には保存料や着色料などの
添加物、塩や砂糖を大量に使用しているものが
多いです...