

# 給食だより

お肉をおいしく健康的に食べよう！

## ◎肉の特徴

肉は旨み成分が多く、育ち盛りの乳幼児の成長・発達にとっては、欠かすことのできない血や肉となる大切な食品のひとつです。

### ●鶏肉

脂肪が少なく、淡白な味で消化吸収されやすい肉です。肉質が柔らかいので、幼児や胃腸の弱い人に向いています。肉をよく揉んで下味をしっかりと付けるとよいでしょう。

### ●豚肉

カロリーが少し高いのですが、ビタミンB1を食品中でも最も多く含み、夏のビタミンB1補給には欠かせません。

### ●牛肉

消化がよいです。幼児には薄切りにしてさっと火を通し、煮過ぎない方が食べやすいでしょう。

### ●レバー

ビタミンA、B1、B2、C、D、Eなどが多く含まれ、鉄分補給にもすぐれています。

## ◎食べ方のポイント

肉と野菜をいっしょに食べると、食べやすく互いの旨味も引き出せ、野菜もたくさん摂ることができます。例えば、野菜を巻いたり、ソテーした肉の下に千切り野菜を敷いたり、いっしょに炒めたり、付け合わせにしたりと工夫してみましょう。

幼稚園でのメニューをご紹介します。今回は「ポークビーンズ」です。

《材料：4人分》

- ・豚薄切り肉 200g
- ・大豆（水煮） 120g
- ・にんじん 70g
- ・たまねぎ 250g
- ・じゃがいも 150g
- ・ケチャップ 150g
- ・砂糖 適量
- ・しょうゆ 適量

《作り方》

- ① 大豆を軟らかく煮ます。
- ② 豚バラ肉・じゃがいも・人参は1cmのさいの目に切り、たまねぎは粗いスライスにして①に入れます。
- ③ アクを取りながら焦げないように時々かき混ぜて1時間くらい弱火で煮ます。
- ④ ケチャップ・砂糖・しょうゆを入れ、一煮立ちさせます。