保育所のおすすめメニュー

ビーフン炒め

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
ビーフン（乾）	１５ｇ	**①ビーフンを湯がきます。** ビーフンは約４分（商品の袋等に記載してある通りに）湯がき、ざるに上げ、水でよく冷やして水気を切ります。少量の油をまぶし、麺をほぐしておきます。 **②野菜を切ります。** キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマンは食べやすい長さの線切りにします。 **③材料を炒めます。** フライパンを温め、油をしき、豚肉と②の野菜を塩こしょうをしてしんなりするまで炒めます。 その後、①の湯がいたビーフンを加えて炒め、残りの調味料を加え味を整えます。
豚肉スライス	３０ｇ	
キャベツ	１/２枚 （２５ｇ）	
玉ねぎ	１/16 玉 （１２ｇ）	
にんじん	１/20 本 （８ｇ）	
ピーマン	１/４個 （８ｇ）	
炒め油	大さじ１強 （１５ｇ）	
味の素 丸鶏がらスープの素	小さじ１/３ （１ｇ）	
しょうゆ	小さじ１/２ （３ｇ）	
酒	軽く小さじ１/２ （３ｇ）	
ごま油	軽く小さじ１/２ （1.5ｇ）	
塩こしょう	適量	

（子ども１人分：エネルギー92ｋcal・たんぱく質 2.1ｇ・脂質 7.2ｇ・塩分 0.3ｇ）

【小学校の給食に慣れるため＆食物アレルギー対応メニュとして～ビーフン炒め】

子育て支援課です。保育所の年長児さんは４月から小学生に仲間入りします。新しい学校生活に戸惑いながらも少しずつ慣れていきますが、そのひとつに「学校給食」があります。保育所給食とは違い、給食が食缶に入って届き、給食当番さんが上級生にお手伝いしてもらいながら配膳をします。給食の量も多くなり、新しいメニューに出会うこともあるでしょう。

今回は、千丈保育所より「ビーフン炒め」を紹介します。「ビーフン」は米のでんぷんが原料で、その米粉を水で練って麺にしたものです。一度製造過程で熱処理しているので消化が良く、炭水化物が豊富でエネルギー源になります。同じく「春雨」もでんぷんですが、豆や芋類のでんぷんが原料です。保育所では、ビーフンより春雨を使ったメニューが多いのですが、小学校給食でよく出てくるビーフンにも慣れておいた方がいいので、時々登場します。

また、「ビーフン炒め」で使用する「鶏がらスープの素」はメーカーによって食物アレルギーの原因物質となる「乳成分」「鶏肉」が使用されているため、「食物アレルギー児も食べられる鶏がらスープの素」を指定して、みんなが同じビーフン炒めを安心して食べられるよう気をつけています。
子どもたちは以前に比べて「ビーフン炒め」に慣れてきて、大好きなメニューの１つになっています。保育所給食で様々なメニューを体験して、楽しい給食時間を過ごしてもらえるといいなぁ。