



## 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)	35g	<b>①ビーフンを湯がきます。</b> 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。 <b>②野菜を切ります。</b> 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。 <b>③材料を炒めます。</b> フライパンを温め、油をしき、豚ひき肉と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、しょうゆを加え味を整えます。
豚ひき肉	30g	
キャベツ	1枚 (45g)	
玉ねぎ	1/6玉 (30g)	
にんじん	1/2本 (25g)	
ピーマン	1/2個 (25g)	
炒め油	大さじ1強 (15g)	
しょうゆ	小さじ2と1/2 (15g)	
塩こしょう	少々	

(子ども1人分：エネルギー88kcal・たんぱく質2.9g・脂質4.6g・塩分0.6g)

【小学校の給食に慣れるために・・・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、松蔭保育所より「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、今回のメニューとして登場しました。成長期の子どもたちは、体の大きさに比べて必要とするエネルギーがたくさんいるので、おかずや汁物にも炭水化物豊富な「ビーフン」「春雨」を使うといいですよ。保育所の子どもたちは「魚のマヨネーズ焼き」「キャベツの味噌汁」とともに「ビーフン炒め」もつるっと食べてくれたようです。その上、おやつ「チョコチップクッキー」も食べてエネルギーチャージできました～！