



食育だより 乳幼児食

2021年4月発行
株式会社魚国総本社

ご入園・ご進級おめでとうございます

子ども達に、毎日の食事や食育を通じて、食べ物に興味をもってもらい、食べることが大好き！になってもらえるように取り組みます。

食へのこだわり

毎日、厨房で作っているお食事は、既製品はできる限り使わず手作りしています。からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。

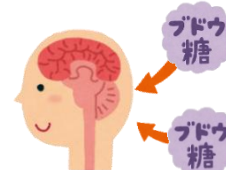
- ◆塩 ミネラル分豊富なものを使用しています。
- ◆砂糖 精製過程が安全なものを使用しています。
- ◆だし 『鰹・昆布・煮干・椎茸』などの天然素材を使用しています。
- ◆スープ 化学調味料無添加フイヨン・ガラスープを使用しています。
- ◆バター トランス脂肪酸を含むマーガリンは使用しません。
- ◆旬の野菜や果物はできるだけ国産のものを使用しています。



朝食について

★ 朝食を食べないとどうなるの？

私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝食を食べないと頭がボンヤリしてしまいがちです。朝食は一日のはじめの大事なスイッチです。しっかりと朝食を食べて脳とからだを目覚めさせましょう！



★ 忙しくて朝食を食べる時間がない…

忙しいパパ・ママのために3つの調理ポイントをおさえて賢く朝食を食べましょう♪



① 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとともに、次の日の朝食のことも考えて材料を準備してしまいましょう。夕食の残りだってもちろんOKです。



② 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。



③ パターンを決めて悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、レパートリーが広がります。



フリージング de おうちごはん

忙しいパパ・ママのためのフリージング術&フリージングレシピを1年を通してご紹介します♪



手作りがいいのはわかってはいるんだけど、忙しくて…

朝は戦争！時間がないよ～。



家庭料理にかかる手間を省くと、なぜか手抜きと言われてしまいます…。

調理にかかる手間と時間を効率化し、無理なく簡単に料理を作るために今回は冷凍のメリットと4つのルールをご紹介します。

冷凍のメリット

☆ まとめ買い&フードロスを防いで節約！

食材を購入しても使いきれないことはありませんか？冷凍によって食材のロスを減らします！



☆ 調理時間がグッと短くなる！

冷凍庫から出してそのまま調理することができます。



☆ おいしさ&食感&栄養をキープ！

冷凍することによって食材の栄養を閉じ込め、酸化を防ぎます。



冷凍の4つのルール

① 新鮮な状態で冷凍する



② 空気を遮断する



③ 早く冷やす



④ 同じ大きさに切る

