

メニュー紹介レシピ

8月の給食で子供たちに人気メニューです。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

◎おからの落とし揚げ

食品名	1人分(g)	調理方法
おから	25	①南瓜は種を取り除き、適当な大きさに切り、柔らかくなるまで茹で、熱いうちにつぶす。 ②葱、人参はせん切りにする。 ③さば缶は汁気を切っておく。 ④ボールにおから、①、②、③、卵、片栗粉、醤油、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。 ⑤④を食べやすい大きさに丸め、180℃の油できつね色に揚げる。 ★さばの水煮缶の風味がとてよく、美味しいです。 ★おからの代わりに豆腐でも代用できますが、おからの方が水切りをしないので使用しやすいです。
南瓜	16	
さばの水煮缶	5	
葱	8	
人参	3	
卵	7	
片栗粉	5	
醤油	2	
塩	0.2	
こしょう	少々	
揚げ油	5	

◎ささ身の磯辺揚げ

食品名	1人分(g)	調理方法
鶏ささ身	30	①ささ身の筋は取り除いておく。 ②①に酒を振り、鶏肉の臭みをとる。 ③ボールに青のり、小麦粉、卵、少量の水を加え固めの衣を作る。 ④揚げ油を熱し、中温の油で②のささ身を③の衣につけ、揚げる。 ⑤④を食べやすい大きさに切り、分ける。
酒	1	
あおのり	0.3	
小麦粉	5	
卵	3	
揚げ油	5	

◎小魚サラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
キャベツ	30	①キャベツはさっと茹で、せん切りにし、絞る。 ②人参はせん切りにしてゆでる。 ③胡瓜もせん切りにして、熱湯でさっと茹で、冷水につけ、絞る。 ④かたくちいわしはフライパンでから煎りする。 ⑤醤油、酢、三温糖、ごま油を合わせる。 ⑥①、②、③、④を合わせ、⑤の調味料で和える。 ★カルシウムたっぷりです。
人参	10	
胡瓜	8	
かたくちいわし	4	
醤油	1.5	
酢	1	
三温糖	1	
ごま油	0.3	

◎黒みつラスク

食品名	1人分(g)	調理方法
食パン	30	①黒みつに溶かしバターを加えておく。 ②食パンに①を塗る。 ③200℃のオーブンで15分くらい焦げ目がつくまで焼く。
黒みつ	3	
バター	2	

◎豆乳とヨーグルトの米粉パン

食品名	1人分(g)	調理方法
米粉	30	①米粉とベーキングパウダーを合わせ、攪拌しておく。 ②レーズンは熱湯で戻し、細かく刻んでおく。 ③全て材料を合わせ、捏ねる。 ④160℃のスチームコンベクションで15分蒸し焼きにする。 ★小麦粉とは違い少し硬くボソボソしますが咀嚼力アップには最適です。 ★好む子どもと苦手な子どもの差が激しかったです。
ベーキングパウダー	1.5	
オートミール	3	
プレーンヨーグルト	5	
レーズン	5	
豆乳	15	

栄養メモ

おなかがすくりズムを持てる子どもに

おなかがすくりズムを持つには、1日3回の食事とおやつを規則的に食べて、十分に遊んで体を動かすようにします。

また、子どもの食べる量を確認し、調整していくことで、子どもが空腹感を満たす量やその心地よさを感じられるようにします。

おなかがすくりズムを繰り返し経験することで生活リズムがつくられていきます。

