

# メニュー紹介レシピ

8月の給食で子ども達に人気メニューです。ご家庭でも作ってみて下さい。

## ◎夏野菜カレー

食品名	1人分(g)	調理方法
豚肉	20	①豚肉は食べやすい大きさに切っておく。 ②にんにく、生姜はみじん切りにする。 ③野菜は食べやすい乱切りにする。 ④鍋に油を熱し、①、②を炒め、火が通ったら、玉葱を炒め、茶色くなったら、残りの野菜を加え炒める。 ⑤④に水を加え、煮る。 ⑥野菜が柔らかくなったら、火を止め、カレールーを加える。 ⑦ルーが溶け始めたら、再び火をつけ、とろみがつくまで煮る。  ★根菜類の野菜ではないので、あまり煮込みすぎないように注意する。 ★苦手な夏野菜も抵抗なく食べることが出来ました。
油	3	
南瓜	20	
人参	10	
玉葱	20	
ピーマン	5	
茄子	10	
ズッキーニ	10	
にんにく	0.3	
生姜	0.3	
カレールー	13	

## ◎じゃこの天ぷら

食品名	1人分(g)	調理方法
ちりめんじゃこ	10	①ちりめんじゃこはさつと熱湯をかけ塩分を抜いておく。 ②玉葱はスライス切り、人参はせん切りにする。 ③ボールに①、②、天ぷら粉、塩を加え、混ぜる。 ④③に水を加え、固めの衣を作る。 ⑤中温に温めた揚げ油に④を落とし入れカラッと揚げる。
玉葱	20	
人参	5	
天ぷら粉	15	
油	7	
塩	0.2	

## ◎小松菜のツナ和え

食品名	1人分(g)	調理方法
小松菜	40	①小松菜は熱湯で茹で、食べやすい長さに切る。 ②人参はせん切りにし、茹でる。 ③①、②、ツナ、醤油、みりんで和える。  ★小松菜は柔らかめに茹でた方が幼児には食べやすいです。
人参	3	
ツナ缶	8	
醤油	1.5	
みりん	1	

## ◎茄子と玉葱のみそ汁

食品名	1人分(g)	調理方法
茄子	15	①茄子はいちょう切りにし、水にさらし、あく抜きをする。 ②玉葱はくし形切りにし、油揚げは水で洗い、油抜きをし、細かく刻む。 ③煮干は頭、腹わたを取り除き、鍋に入れ、水を加え、煮立たせる。 ④③の煮干を取り除き①、②を加え沸騰したら、みそを加え味を調える。 ★茄子が苦手な子どもも茄子の美味しさに感動し食べる事が出来ました。
玉葱	20	
油揚げ	3	
みそ	8	
煮干	2	

## ◎ごまトースト

食品名	1人分(g)	調理方法
食パン	30	①マーガリン、グラニュー糖、ごまを合わせておく。 ②食パンに①を塗り、オーブン(トースター)で焦げ目がつくまで焼く。  ★噛み応えがあるようにしっかり焦げ目がつくまで焼く。
マーガリン	2	
グラニュー糖	3	
ごま	1	

## 栄養メモ

## 正しいお茶碗・はしの持ち方

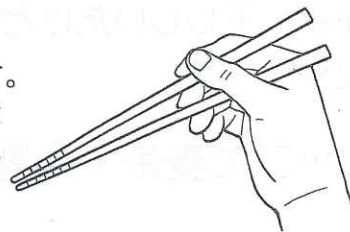
### (食のマナーは子どもの大事なしつけのひとつ)

食事マナーは繰り返し伝えていくことが大切です。まず、大人が手本を見せるようにします。子どもがちゃんとお茶碗・はしを持っていない時は、その都度、声をかけます。繰り返し伝えて、子どものうちから上手に持って食べることを身に付けられるようにしましょう。

#### ●はしの上手な持ち方

はしの持ち方とえんぴつの持ち方は同じです。上のはしはえんぴつと一緒に握ります。下のはしは中指、薬指で支えます。まだ指先に力がない時は中指ははしの中に入れる必要はありません。はしの先は揃えます。

まだ、上手に持てない場合はエジソンのはしで矯正します。



#### ●お茶碗の上手な持ち方

親指は茶碗のふちにかけて、人差し指から小指までの4本の指はそろえます。お茶碗を持って食べることで背筋が伸びて食事が美味しく食べられます。

