

メニュー紹介レシピ

8月6、20日の給食で子どもたちに人気メニューです。ご家庭でも作ってみて下さい。

◎鶏肉のさっぱり煮

食品名	1人分(g)	調理方法
鶏もも肉	40	①鶏肉を少し大きめに切る。 ②生姜、にんにくは薄く切る。 ③鍋に①、②、調味料を加え中火で煮る。 ④③の水分がなくなるまで煮る。 ★煮ているときはあまり、かき混ぜない。かき混ぜることにより、鶏肉の水分が出て、煮るのに時間がかかり、鶏肉が固くなります。
酢	2	
みりん	1	
三温糖	2	
醤油	2.5	
酒	0.5	
生姜	0.5	
にんにく	0.5	

◎納豆和え

食品名	1人分(g)	調理方法
オクラ	15	①オクラは塩洗いして、熱湯で茹で、小口切りにする。 ②人参はせん切りにして、茹でる。 ③えのきは細かくさき、1cmの長さに切り、熱湯で茹で、冷水をかける。 ④ボールに①～③、納豆、調味料を加え和える。 ★納豆の粘りと、おクラの粘りで、苦手なオクラが抵抗なく食べられました。
ひきわり納豆	10	
人参	5	
えのき	5	
醤油	1.5	
みりん	1	

◎南瓜のごま炊き

食品名	1人分(g)	調理方法
南瓜	30	①南瓜は一口大に切る。 ②南瓜を鍋に入れ、砂糖をまぶし、5分位おき、少な目の水分で煮る。 ③南瓜が柔らかくなったら、醤油、酒を加え、仕上げにすりごまを加えひと煮する。 ★南瓜を煮るときに、砂糖をまぶしてから煮ると、煮崩れしません。
すりごま	1	
三温糖	1.5	
醤油	1.5	
酒	1	

◎大根のみそ汁

食品名	1人分(g)	調理方法
木綿豆腐	20	①豆腐はさいの目切りにする。 ②大根はせん切りにする。 ③油揚げは油抜きして、細かく刻む。 ④煮干は頭、腹わたを取り除き、だし汁をとる。 ⑤だし汁に①～③を加え沸騰したらみそを加える。
大根	20	
油揚げ	2	
煮干	2	
みそ	8	

◎オレンジ

◎甘食

●栄養メモ

幼児期に育む大切な生活リズム

(生活リズムは、子どもの成長や発達にとっても大切です。基本的な生活習慣をくり返すことで、幼児期に定着させましょう。)



生活リズムをととのえるコツ

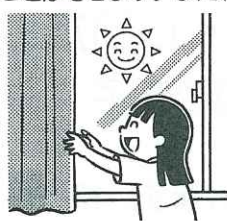
早起き・早寝をする

まずは、早起きを習慣にすると夜も早めに眠れるようになります。毎日、同じ時間、同じサイクルで早起き・早寝をして十分な睡眠時間を確保しましょう。睡眠中には、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりするのに必要な成長ホルモンが分泌されています。



朝の光を浴びる

ヒトの体内時計は、24時間よりも少し長い周期のリズムを刻んでいます。そこで、朝の光を浴びると地球の24時間周期と一致させることができます。また、朝の光には、脳と体を覚醒させ、日中活動しやすくすると共に心のバランスをととのえる役割があります。



朝ごはんを食べる

朝ごはんは、午前中のエネルギー源となる大切な食事です。特にごはんやパンなどの炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されて脳のおもなエネルギー源になります。また、朝ごはんを食べると、胃や腸が動き始めて内臓が目覚め、朝の排便につながります。



日中に体を動かす

思いきり体を動かして遊ぶと、おなかがついておいしく食事ができたり、疲れてぐっすり眠れたりするため、規則正しい生活リズムにつながります。外に出て遊ぶことができない状況では、室内でできることを探して、日中はなるべく体を動かしましょう。



ほかにも1日3食を決まった時間に食べることも大切です。