

メニュー紹介レシピ

2月1、15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。

◎カレイのパン粉焼き

食品名	1人分(g)	調理方法
カレイ	40	①カレイに酒、塩をふっておく。 ②パン粉、粉チーズ、溶かしバター、パセリのみじん切りを混ぜておく。 ③天板に①を並べ、②をのせ、200℃のオーブンで20分位焦げ目がつくまで焼く。 ★溶かしバターの代わりに、オリーブオイル、みじん切りにんにくを加えても美味しいです。
酒	1	
塩	0.2	
パン粉	3	
粉チーズ	2	
バター	3	
パセリ	0.5	

◎大豆のきんぴら

食品名	1人分(g)	調理方法
茹で大豆	20	①茹で大豆は流水できれいに洗う。 ②鍋にごま油を熱し、①を炒め、醤油、三温糖を加え、水分がなくなるまで煮る。 ③②の水分がなくなったら、ごまを加える。 ★大豆が苦手な子どもも、2回目のメニューには完食することができました。
醤油	2	
三温糖	1	
ごま	1	
ごま油	1	

◎ほうれん草の昆布和え

食品名	1人分(g)	調理方法
ほうれん草	25	①ほうれん草はよく洗い、塩を加えた熱湯で茹で、食べやすい長さに切る。 ②人参はせん切りにして、茹でる。 ③①のほうれん草の水分を絞り、②の人参、塩昆布、醤油で和える。 ★昆布のうま味で少量の醤油で美味しく食べられます。
人参	5	
塩昆布	1	
醤油	0.5	

◎ポトフ

食品名	1人分(g)	調理方法
ベーコン	7	①ベーコンは短冊切りにする。 ②じゃが芋、人参は皮をむき一口大に切る。 ③キャベツは短冊切り、玉葱はスライス切りにする。 ④鍋に①～④の材料と水、コンソメを入れ火にかける。 ⑤④の材料が煮えたら、塩を加え味を調える。
じゃが芋	25	
人参	10	
キャベツ	20	
玉葱	20	
塩	0.3	
コンソメ	0.5	

◎うどんかりんとう

食品名	1人分(g)	調理方法
ほうとう生めん	20	①ほうとう麺を5cm長さに切る。 ②ココア、三温糖を混ぜ合わせておく。 ③①のほうとう麺を中温の油で、こんがり揚げ、②をからめる。
油	4	
三温糖	3	
ココア	0.2	

栄養メモ

～寒さに負けず、元気にのりきりましょう～

今年度も残り1ヶ月、寒さが和らいで春の気配が漂い始めます。充実した園生活が元気で続けられるように、楽しく食べる食卓づくりを心がけましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」

「いただきます」という言葉は、料理を作ってくれた人、食材を販売している人、流通にかかわる人、生産者への感謝と、食材そのものの命をいただくことへの感謝の気持ちを表す言葉です。

「ごちそうさま」という言葉に含まれる「馳走(ちそう)」という言葉には、馬を駆って走らせるという意味があります。食事を用意するために走り回り、もてなしたことに対するお礼の言葉が「ごちそうさま」なのです。

たくさんの方がかわり、食卓に食事が並んでいるということに感謝の気持ちを表すために「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを欠かさないようにしましょう。



ごちそうさまー！

