

# メニュー紹介レシピ

4月7、21日の給食で子どもたちに人気メニューです。ぜひ、ご家庭でも作ってみて下さい。

## ◎ポークビーンズ

食品名	1人分(g)	調理方法
豚もも肉	25	①豚肉は食べやすい大きさ1cm幅に切る。 ②玉葱、人参はさいの目切りにする。 ③茹で大豆はザルにあげ、水でよく洗う。 ④鍋に油を熱し、①の豚肉を炒め、火が通ったら②の玉葱、人参を炒める。 ⑤④に③の大豆とひたひたの水を加え、沸騰したら調味料を加え落とし蓋をして、水分がなくなるまで、煮詰める。  ★水分がなくなるように煮詰めた方が味もしっかり付き、食べやすいです。 ★細かい具もはしで上手につかみ食べることができました。
玉葱	15	
人参	20	
茹で大豆	30	
油	2	
ケチャップ	5	
醤油	2	
三温糖	3	
酒	0.5	
コンソメ	0.2	

## ◎マカロニサラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
マカロニ	8	①マカロニは規定時間茹で、冷水をかけ、水気を切る。 ②人参はせん切りにして、水から茹でる。 ③胡瓜はせん切りにして、熱湯で茹でる。 ④コーン缶は水気を切っておく。 ⑤①～④の材料を合わせ、マヨネーズ、塩で味付けをする。  ★子どもたちの人気メニューです
人参	7	
胡瓜	10	
コーン缶	6	
マヨネーズ	6	
塩	0.3	

## ◎凍り豆腐のみそ汁

食品名	1人分(g)	調理方法
凍り豆腐	2	①凍り豆腐はぬるま湯に漬け、柔らかく戻して絞りと、さいの目に切る。 ②人参、玉葱はせん切り、わかめは食べやすい大きさに切っておく。 ③煮干は頭、腹わたを取り除いておく。 ④鍋に③の煮干、水を入れ火にかけ、沸騰したら火を止め、煮干だしをとる。 ⑤①、②を加え沸騰したらみそを加える。  ★凍り豆腐は日持ちもしますので是非、常備食品として備えて下さい。
人参	8	
玉葱	10	
わかめ	0.5	
煮干	2	
みそ	8	

## ◎桜抹茶ケーキ

食品名	1人分(g)	調理方法
小麦粉	16	①バターは室温で戻し、ハンドミキサーでクリーム状にし、三温糖を加え白っぽくなったら、溶き卵を少しずつ加える。 ②小麦粉とベーキングパウダーを合わせ振るう。 ③①に②と牛乳を加える。 ④生地を2等分に分け、1つはそのまま、残りに抹茶を混ぜ、2色の生地を作る。 ⑤パウンドケーキ型にオーブンシートを敷き、抹茶、プレーン、いちごジャムの順に流し170℃のオーブンで40分焼く。  ★春を感じさせるケーキです。
ベーキングパウダー	0.4	
卵	12	
三温糖	6.5	
バター	6.5	
牛乳	8	
抹茶	0.2	
いちごジャム	2	



## 栄養メモ

### 幼児期に大切な食育

食育とは生きる力の基本で、知育・徳育・体育の基本と位置づけられています。幼児期の食育は、さまざまな食の体験や楽しく食べることを通して、食への関心を育て、食を営む力の基礎を培うために大切です。将来、健康で生き生きとした、生活を送ることにつながります。

### おなかがすくリズムをととのえましょう。

子どもが「おなかがすいた」という感覚を持てる生活を送ることが大切です。そのためには、一日の生活リズムを確立して、十分に遊び、空腹感や食欲を感じて、それを満たす心地よさを感じられることが大切です。