

# メニュー紹介レシピ

4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ください。

## ◎鶏ささ身のレモン煮

食品名	1人分(g)	調理方法
ささ身	35	①鶏ささ身は筋を取り、食べやすい大きさ(1/3切)に切る。 ②①に塩、酒を振り下味を付ける。 ③片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。 ④鍋に三温糖、醤油、水、レモン汁を入れ、よく混ぜ、火にかけ沸騰させる。 ⑤揚げたささ身③を④に入れからめる。  ★ささ身は揚げすぎたり、高温だったりすると固くなってしまい、もさもさして食べにくくなるので、注意しましょう。 ★レモンの酸味が柔らかく子どもたちには食べやすかったようです。
酒	0.5	
塩	0.1	
片栗粉	5	
油	4	
三温糖	1.5	
醤油	2	
水	10	
レモン汁	2	

## ◎南瓜の含め煮

食品名	1人分(g)	調理方法
南瓜	40	①南瓜は種とワタを取り除き、食べやすい大きさに切る。 ②鍋に南瓜、少量の水を入れ、火にかけ沸騰したら三温糖、醤油、酒を加え中火で南瓜が柔らかくなるまで煮る。 ★南瓜に水分があるので、水の入れすぎに注意しましょう。
三温糖	1.5	
醤油	2	
酒	0.5	

## ◎ひじきの炒り煮

食品名	1人分(g)	調理方法
ひじき	2	①ひじきは水で戻し、きれいに洗う。 ②人参、油揚げはせん切りにする。 ③白滝は塩でもみ、臭みをとる、食べやすい長さに切り、熱湯で茹でておく。 ④鍋にごま油を熱し、人参、油揚げ、白滝、ひじきの順に炒める。 ⑤ひたひたより少し少な目の水を加え、沸騰したら、調味料を加え煮る。  ★ひじきご飯にして食べている子どもが多かったです。鉄分豊富なひじきです。
油揚げ	3	
人参	10	
白滝	10	
ごま油	1	
醤油	2	
三温糖	1.5	
酒	1	

## ◎キャベツのみそ汁

食品名	1人分(g)	調理方法
キャベツ	20	①煮干しは頭、腹わたを取り除いておく。 ②鍋に①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。 ③キャベツは短冊切り、油揚げはせん切り、葱は小口切りにする。 ④鍋に煮干だし、③の具を入れ、火にかけ沸騰させ、みそを加える。
油揚げ	6	
葱	5	
煮干	2	
みそ	8	

## ◎ミルクラスク

食品名	1人分(g)	調理方法
食パン	30	①食パンに練乳を塗る。 ②200℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。
加糖練乳	10	

## 栄養メモ

～ゆったり楽しく過ごしましょう～

入園・進級してから1ヶ月が経ち、新しい生活に慣れてきた子どもたち。園庭で元気よく遊び、給食をモリモリと食べる姿が見られるようになりました。連休明けには疲れが出てくることも考えられます。毎日、元気に過ごせるように、しっかり食べてしっかり身体を休めましょう。



## 食と健康のはなし

### 「こ食」を「共食」に!

「こ食」という言葉を聞いたことがありますか？生活環境が変わり、食生活が変わり、家族がそろうことが少なくなった現在の家庭の食卓の問題点をわかりやすく表した言葉です。「孤食」「個食」「子食」など様々な「こ食」があります。「共食」は家族のだんらんなどの楽しい雰囲気の中、食事を通じてマナーや食文化などをしっかり伝えることができます。

