

メニュー紹介レシピ

5月の給食で子供たちに人気メニューです。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

◎新じゃが芋の炒め煮

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に切る。 ②じゃが芋は皮を剥き、食べやすい乱切りにし、水で洗う。 ③人参も皮を剥き、乱切りにする。玉葱はくし形切りにする。 ④いんげんは筋を取り、さつと茹で、斜め切りにする。 ⑤鍋に油を熱し、①の豚肉を炒め、火が通ったら②、③の野菜を加え全体に火が通ったら、ひたひたより少な目の水と三温糖を加え煮る。 ⑥⑤のじゃが芋が柔らかくなったら、酒、醤油を加え水分がなくなるまで煮る。仕上げに④のいんげんを散らす。
じゃが芋	60	
人参	15	
玉葱	30	
いんげん	5	
油	2	
醤油	4	
三温糖	2	
酒	1	

◎かみかみサラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
胡瓜	10	①胡瓜、人参、大根はそれぞれせん切りにし、熱湯で茹でる。 ②①を冷水につけ、絞る。 ③さきいかは食べやすい長さに切る。 ④②、③をボールに入れ、マヨネーズ、ごま油、醤油を加えよく和える。 ★野菜のシャキシャキ感、さきいかのうま味でとても美味しかったです。
人参	10	
大根	20	
さきいか	4	
マヨネーズ	8	
ごま油	0.5	
醤油	1	

◎鶏肉のごまみそ焼き

食品名	1人分(g)	調理方法
鶏肉	55	①鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。 ②調味料(みりん、みそ、三温糖、酒、醤油、ごま)を合わせておく。 ③①に②を入れ下味をつける。(最低20分漬ける) ④オーブンを180℃に熱し、③を入れ焦げ目がつくまで焼く20分焼く。 ★ごまの香ばしい香りが食欲を増します。
みりん	0.6	
みそ	8	
三温糖	1.5	
酒	1	
醤油	0.5	
ごま	1.5	

◎竹の子ご飯

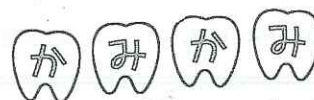
食品名	1人分(g)	調理方法
米	30	①米は洗い分量の水より少し少な目の水を加え、塩、酒を加え炊く。 ②茹で竹の子はせん切りにし、熱湯で茹でる。 ③人参はせん切りにする。 ④鍋に油を熱し、豚挽き肉を炒め、火が通ったら、竹の子、人参を加え炒める。 ⑤④に火が通ったら、三温糖、酒、醤油を加え水分がなくなるまで煮詰める。 ⑥炊きあがったご飯に⑤を加え混ぜる。 ★旬の竹の子ご飯です。おにぎりにしました。
塩	0.3	
酒	1	
茹で竹の子	10	
豚挽き肉	10	
人参	3	
三温糖	1	
醤油	2	
酒	0.5	
油	0.5	

栄養メモ

丈夫な歯をつくろう

噛むことの大切さ

よく噛んで食べると、体によい効果がたくさんあります。しっかりかむと、だ液がたくさん出て食べ物と混ざりあい、味がよくわかるようになります。そして、消化、吸収をよくし、虫歯予防にも役立ちます。また、たくさん食べなくても満腹感が得られて肥満を予防し、脳の血流がよくなって記憶力や集中力を高める効果があるとされています。



チェックポイント

子どもの口の動きを見て、よくかんでいるかを観察してみてください。

- ちゃんと口を閉じて食べていますか? ○
- 前歯だけでかんでいませんか? ×
- 奥歯のあたりでよくかんでいますか? ○
- 茶や水などで流し込んでいませんか? ×