

メニュー紹介レシピ

5月13、27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。

◎煮込みハンバーグ

食品名	1人分(g)	調理方法
豚挽き肉	60	①玉葱、人参はみじん切りにし、豚挽き肉、卵、パン粉と混ぜ合わせて、よくこねる。 ②一人分ずつ形作り、200℃のオーブンで20分焼く。 ③もう一つの玉葱はスライス切りにする。 ④鍋に③を油で茶色くなるまで炒め、ケチャップ、ホールトマト、三温糖、ソース塩、コンソメを加えひと煮立たせる。 ⑤焼き上がったハンバーグを④に入れ、煮含める。 ⑥スパゲティーは茹でて、水で洗う。 ⑦皿に⑥のスパゲティーを敷き、煮詰めたハンバーグをのせ、煮詰めたソースをかける。 ★ハンバーグの下にスパゲティーを敷き、ミートスパゲティー風にしました。 ★子どもたちに大人気のハンバーグです。
玉葱	10	
人参	5	
卵	5	
パン粉	1.5	
玉葱	10	
ケチャップ	10	
ホールトマト	15	
三温糖	1	
中濃ソース	0.5	
塩	0.2	
コンソメ	0.2	
油	0.5	
スパゲティー	3	

◎ブロッコリーのおかか和え

食品名	1人分(g)	調理方法
ブロッコリー	20	①ブロッコリーは小房に分け、熱湯で茹でる。 ②人参はせん切りにし、茹でる。 ③コーン缶は水気を切っておく。 ④醤油、ごま油を合わせる。 ⑤①から③を合わせ、④の調味料とかつお節で和える。 ★山盛りブロッコリー完食です！
人参	5	
コーン缶	5	
醤油	2	
ごま油	0.5	
かつお節	0.5	

◎えのきのスープ

食品名	1人分(g)	調理方法
えのき	20	①えのきは細かくさき、食べやすい長さに切る。 ②人参はせん切り、玉葱はスライス切り、ベーコンは短冊切りにする。 ③鍋に①、②、コンソメ、水を入れ、煮立たせる。 ④③に醤油を加え味を調える。
人参	5	
玉葱	5	
ベーコン	3	
コンソメ	1	
醤油	1.2	

◎うさぎりんご

栄養メモ

～体調管理をしっかりと～

雨の多い季節になりました。これから夏に向けて、気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。体力が落ちると、食中毒にもかかりやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石鹸を使い、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。



食と健康のはなし

よく噛んで食べよう

よく噛むことは、健康な体づくりにとてもたいせつです。一口15～30回噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をしましょう。

【噛むことの効果】

食べ物を消化・吸収しやすくする

よく噛むことで、食べ物が小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助けます。

体の発達・機能が向上する

口のまわりの筋肉が発達し、口がしっかり開くので、言葉の発音がはっきりします。顔や頭まわりの血流がよくなり、脳も活性化します。

病気の予防につながる

よく噛むと脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。唾液がたくさん出て口の中をきれいにするので、むし歯予防になります。

