

メニュー紹介レシピ

9月の給食で子ども達に人気メニューです。ご家庭でも作ってみて下さい。

◎豚肉のマーマレード焼き

食品名	1人分(g)	調理方法
豚肉	40	①豚もも薄切りは食べやすい大きさに切っておく。 ②①にマーマレード、醤油、酒を加え、20分位つけておく。 ③フライパンに油を熱し、②を入れ焼く。 ★肉を焼くときは肉の水分が出るので、あまり肉を動かさないように焼くと柔らかく焼き上がることが出来ます。
マーマレード	5	
醤油	3	
酒	2	
油	1	

◎高野豆腐の揚げ煮

食品名	1人分(g)	調理方法
高野豆腐	10	①高野豆腐をぬるま湯でもどしてから、ぎゅっと絞る。 ②①の高野豆腐を食べやすい大きさに切る。(1/6切) ③②に片栗粉をまぶし油で揚げる。 ④醤油、三温糖、みりんを煮立て、甘辛のたれを用意し、③にからめる。 ★お肉のような、もちもちのような触感になり食べやすいようでした。
片栗粉	3	
油	6	
醤油	3	
三温糖	3	
みりん	1	

◎にら納豆

食品名	1人分(g)	調理方法
ひきわり納豆	20	①にらは2cmくらいに切り、茹でて、流水にさらし、水気を絞っておく。 ②人参はせん切りにして、茹でておく。 ③ひきわり納豆、①のにら、②の人参を合わせ、醤油、みりんで味付けし、よく混ぜる。 ★にらの触感が食欲を増し、ご飯もよく進みます。
にら	15	
人参	5	
醤油	2	
みりん	2	

◎大豆のサラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
茹で大豆	10	①茹で大豆は水で洗い、熱湯で茹でておく。 ②じゃが芋、人参はさいの目切りにし、それぞれ茹でておく。 ③胡瓜は半月のスライス切りにし、熱湯で茹でて、流水で冷まし、絞っておく。 ④①～③を合わせ、塩、こしょう、マヨネーズで味付けする。 ★大豆を加えることで、良質のたんぱく質をとることが出来ます。
胡瓜	10	
人参	5	
じゃが芋	20	
塩、こしょう	0.2	
マヨネーズ	5	

◎きなこおはぎ

食品名	1人分(g)	調理方法
もち米	15	①もち米、精白米を合わせ、洗って、水に浸けておく。 ②米と同じ合の水加減にして、炊く。 ③きな粉、三温糖、塩を合わせておく。 ④炊き上がったご飯を一口大に丸め、③をまぶす。何度か、繰り返し③をつけると味がしみ、美味しくなります。
精白米	15	
きな粉	3	
三温糖	3	
塩	0.1	

栄養メモ

食欲の秋です

ご飯、野菜、芋、果物などの、秋の食べ物が美味しい季節になりました。旬の食材をたくさん摂って、冬に向けて元気な身体を作りましょう。

秋にとれたさまざまな食べ物を味わって、おいしい秋を見つけましょう。

(米・さつま芋・サンマ・さば・りんご・かき)

外で遊ぼう、身体を動かそう！～運動の習慣をつける～

秋は「食欲の秋」そして「スポーツの秋」。健康の維持には望ましい食生活と同時に運動も欠かせません。園庭で思い切り遊んで、お腹を空かせて食卓に着けば、食事が一層おいしく感じられます。また、カルシウムなどは食事をとっただけでは骨にはならず、太陽の日を浴びて身体を動かすことで骨を丈夫にしています。生活習慣の基盤となる幼児期に、身体を動かすことが好きになるように楽しい活動をしたいものです。