

メニュー紹介レシピ

10月7、21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。

◎さつま芋コロッケ

食品名	1人分(g)	調理方法
さつま芋	40	①さつま芋は洗って皮をむき、輪切りにしてゆで、つぶす。 ②玉葱はみじん切りにする。 ③フライパンに油を熱し、豚挽き肉、玉葱の順に炒め、塩、こしょう、カレー粉で味付けする。 ④①、③を混ぜ合わせ、人数分の生地を小判型に形成する。 ⑤パン粉にごまを合わせる。 ⑥小麦粉に卵、少量の水を加え固めの衣を作る。 ⑦④の小判型に⑥の衣→⑤のパン粉をつける。 ⑧中温の油できつね色に揚げる。 ★油で揚げているときれカレーの匂いが園舎に広がり食欲を増進させました。
豚挽き肉	10	
玉葱	15	
油	0.3	
塩、こしょう	0.3	
カレー粉	0.1	
小麦粉	4	
卵	5	
パン粉	6	
ごま	0.3	
油	5	

◎フレンチサラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
レタス	15	①レタスは短冊切りにし、冷水につけ、水気を切っておく。 ②胡瓜はせん切りにして熱湯で茹で、冷水をかけ、水気を絞る。 ③人参はせん切りにして茹でる。 ④オリーブ油、酢、三温糖、塩を混ぜドレッシングを作る。 ⑤①から③、ツナ缶を合わせ、④のドレッシングで和える。 ★野菜が苦手な子どもも、このドレッシングは大人気です。ぜひ、作ってみて下さい。
胡瓜	10	
人参	5	
ツナ缶	8	
オリーブ油	1.5	
酢	1.2	
三温糖	0.5	
塩	0.2	

◎わかめと豆腐のみそ汁

食品名	1人分(g)	調理方法
木綿豆腐	20	①豆腐はさいの目切りに切る。 ②小松菜は茹でて細かく刻む。 ③わかめは食べやすい大きさに切り、葱は小口切りにする。 ④煮干は頭、腹わたを取り除き、だしをとる。 ⑤④のだし汁に①の豆腐を加え沸騰したら、②、③を加え、みそを加え煮る。
わかめ	2.5	
小松菜	10	
葱	3	
煮干	2	
みそ	8	

◎バナナ

◎きな粉トースト

食品名	1人分(g)	調理方法
食パン	35	①バターに三温糖を混ぜ合わせておく。 ②食パンに①を塗り、きな粉をふりかける。 ③180℃に熱したオーブンで焼く。
きな粉	0.5	
三温糖	6	
バター	1	

◎ジョア

●栄養メモ

体調管理をしっかりと

秋も本番。紅葉の美しい季節になりましたが、朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすい時期です。

栄養満点の食事を十分にとり、病気に負けない体力づくりに努めましょう。

免疫力を高める食事

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。

免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということではなく栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

●たんぱく質(肉、魚、卵、大豆) ●ビタミン類(野菜、果物) ●発酵食品(みそ、納豆、チーズ、ヨーグルト)

