

メニュー紹介レシピ

12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。

◎鶏肉の甘辛揚げ

食品名	1人分(g)	調理方法
鶏モモ肉	45	①鶏肉は一口大に切り、醤油、酒、三温糖で下味をつけておく。 ②片栗粉をまぶし、180℃の油でしっかりと揚げる。 ③調味料を合わせ、ひと煮立ちさせる。 ④揚げたから揚げを③のたれの中に入れ、さつくり混ぜる。 ★甘辛のから揚げ、とてもおいしいです。鶏肉の代わりに魚でも美味しいです。
醤油	1.2	
酒	0.5	
三温糖	1	
片栗粉	4	
油	3	
ケチヤツヅ	4	
醤油	1.5	
三温糖	2	
みりん	1.5	

◎鮭のちゃんちゃん焼き

食品名	1人分(g)	調理方法
鮭	40	①鮭は一口大に切り、塩、こしょうをする。 ②キヤベツはザク切り、玉葱は縦半分の薄切りにする。 ③人参は短冊切り、ピーマンはせん切り、えのきは軸を取り、長さ3等分にする。 ④みそ、三温糖、みりん、醤油、の調味料を混ぜ合わせる。 ⑤ポールに②、③の野菜を混ぜ合わせ、④のたれと混ぜる。 ⑥天板にオーブンシートを敷き、①の鮭、⑤の野菜をのせ、溶かしバターをかけ200℃のオーブンで20分位焼く。 ★鮭の美味しい季節です。野菜をたっぷり使います。
塩、こしょう	0.3	
キヤベツ	10	
玉葱	10	
人参	3	
ピーマン	3	
えのき	4	
みそ	3	
三温糖	1	
みりん	2	
醤油	1	
バター	1	

◎大塚人参めし

食品名	1人分(g)	調理方法
米	30	①米は洗って炊飯器に入れ普通の水加減にする。 ②人参、しいたけ、油揚げはせん切りにする。 ③炊飯器の米の上に醤油、酒、を入れ混ぜてから②の野菜とちりめんじゃこを加え炊く。 ★分量は子どもの量です。大人4人分の場合は10倍にして下さい。 ★地元地域で採れる人参です。ビタミンA、カロチンが豊富です。
大塚人参	8	
しいたけ	5	
油揚げ	3	
ちりめんじゃこ	3	
醤油	2.5	
酒	1	

◎ねじり棒

食品名	1人分(g)	調理方法
マーガリン	1	①ボールに水、三温糖、卵を入れ混ぜる。 ②①にマーガリンを入れ、さらによく混ぜる。 ③②に小麦粉とイリゴまを入れよくこねる。 ④まな板に打ち粉をして、③の生地をのばし、好みの大きさに切ってねじり棒にする。 ⑤④を中温の油で揚げる。 ★噛み応えのあるおやつです。小さい子どもは小さくちぎって与えます。
水	4	
三温糖	5	
卵	5	
小麦粉	30	
イリゴま	1	
油揚げ	2	

栄養メモ

新しい年を迎えて！

今年も、健康で、美味しく食べられる、楽しい一年でありますように！
 日本のお正月は、鏡餅をお供えし、お雑煮やおせち料理を食べます。年末年始に崩れた食生活や生活リズムを見直しましょう！これから、寒さが厳しい時期になります。
 朝食はしっかりと食べて体を温めてから登園しましょう。

冬に多いノロウイルス食中毒

ノロウイルスによる食中毒は1年を通して発生しますが、特に冬に流行します。症状は嘔吐や下痢、腹痛などで、抵抗力の弱い子どもは重症化することもあります。予防のためには、手を石鹸できれいに洗い、食品は中心部まで加熱することが大切です。