

# メニュー紹介レシピ

4月10、24日の給食で子ども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。

## ◎豚肉の生姜焼き

食品名	1人分(g)	調理方法
豚もも肉	50	①豚肉は食べやすい大きさに切る。
生姜	1.5	②生姜はすりおろし、汁を絞る。
醤油	4	③玉葱はスライス切りにする。
みりん	1	④①の豚肉を醤油、みりん、酒、②の生姜汁で漬け込む。
酒	2	⑤フライパンに油を熱し、③の玉葱を茶色くなるまでよく炒め、ボールに移す。
玉葱	20	⑥玉葱の炒め終わったフライパンに油を熱し、④の豚肉を炒め、しっかり火を通す。
油	2	⑤の玉葱と焼き上がった豚肉を混ぜ合わせお皿に盛る。

## ◎ほうれん草の変わりサラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
ほうれん草	30	①ほうれん草はよく洗い茹でて、2cm幅に切り水気を絞る。
しらす干し	3	②人参はせん切りにして、水から茹でる。しらす干しは熱湯でさっと茹でる。
人参	5	③ごまは乾煎りし、香りを出しておく。
焼きのり	0.5	④ボールに①、②、③を入れマヨネーズ、醤油で和える。
ごま	2	⑤④に焼きのりをもみちぎりながら加えのりの香りを出す。
マヨネーズ	7	
醤油	1	★のりの香りがほうれん草と合い、とても食べやすいです。

## ◎厚揚げのみそ汁

食品名	1人分(g)	調理方法
厚揚げ	20	①厚揚げは熱湯をかけ、食べやすい大きさのさいの目に切る。
もやし	10	②もやし、小松菜はそれぞれ茹でて食べやすい大きさに切っておく。
小松菜	10	③煮干は頭、腹わたを取り除き、鍋に水を加えだし汁をとる。
煮干	2	④③のだし汁に①、②を加え沸騰したらみそを加える。
みそ	8	★厚揚げは中が豆腐で外側が油揚げの両方の性質を持っています。

## ◎うさぎりんご1/6切

## ◎バナナマフィン

食品名	1人分(g)	調理方法
小麦粉	10	①卵、三温糖を合わせ、ハンドミキサーで角が立つまでよく攪拌する。
ベーキングパウダー	0.5	②小麦粉とベーキングパウダーを合わせ振るう。
卵	8	③バナナはフォークで荒くつぶす。
三温糖	4	④バターは溶かしておく。
バター	1.5	⑤②に①を加えさっくり混ぜ、③のバナナ、④のバター、牛乳を加え混ぜる。
牛乳	10	⑥マフィン型に⑤の生地を流し180℃のオーブンで20分位焼く。
バナナ	8	



## 栄養メモ

### 幼児期に大切な食育

食育とは生きる力の基本で、知育・徳育・体育の基本と位置づけられています。幼児期の食育は、さまざまな食の体験や楽しく食べることを通して、食への関心を育て、食を営む力の基礎を培うために大切です。将来、健康で生き生きとした、生活を送ることにつながります。

### おなかがすくリズムをととのえましょう。

子どもが「おなかがすいた」という感覚を持てる生活を送ることが大切です。そのためには、一日の生活リズムを確立して、十分に遊び、空腹感や食欲を感じて、それを満たす心地よさを感じられることが大切です。