

# メニュー紹介レシピ

5月18、29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ください。

## ◎鶏肉のさっぱり煮

食品名	1人分(g)	調理方法
鶏肉	50	①鶏肉は食べやすい大きさに切る。 ②生姜、にんにくはスライス切りにする。 ③鍋に①、②、調味料を加え煮る。 ④③の水分がなくなるまで煮る。  ★じっくり煮込むことで酸味がまるやかになり、食べやすいです。 ★骨付きの鶏手羽、元でもおいしく仕上がります。
生姜	1	
にんにく	1	
酢	2	
醤油	2	
三温糖	2	
酒	1	

## ◎納豆和え

食品名	1人分(g)	調理方法
ほうれん草	20	①ほうれん草は茹でて食べやすい長さに切る。 ②人参はせん切りにして茹でる。 ③胡瓜はせん切りにして熱湯でさっと茹で、冷水で冷やす。 ④ボールに納豆とほうれん草、人参、胡瓜の水分を絞って入れる。 ⑤調味料を合わせ④に入れ、かつお節を加えよく混ぜる。  ★野菜の水分が多いと味が薄くなります、野菜の水分はしっかり絞ります。
納豆	10	
人参	5	
胡瓜	5	
醤油	2	
みりん	1	
かつお節	1	

## ◎大根のみそ汁

食品名	1人分(g)	調理方法
大根	20	①大根はいちょう切りにする。しめじは石づきをとり、細かくほぐす。 ②葱は小口切り、油揚げは油抜きをして細かく切る。 ③煮干は頭、腹わたを取り除いておく。 ④鍋に③の煮干と水を入れ火にかけ、沸騰したら火を止め、煮干を出す。 ⑤④に①を入れ大根が柔らかくなったら、②、みそを加え煮る。
しめじ	10	
葱	5	
油揚げ	2	
煮干	2	
みそ	8	

## ◎うさぎりんご1/6切れ

## ◎おからドーナツ

食品名	1人分(g)	調理方法
小麦粉	15	①小麦粉、ベーキングパウダーをいっしょにふるっておく。 ②おからパウダーに水を加えもどす。 ③②に卵、油、三温糖、牛乳を加えよく混ぜる。 ④①に③を加え、粉がなじむまで混ぜる。 ⑤揚げ油を熱し、④をスプーンですくい、揚げ油の中に入れ、きつね色になるまで揚げる。  ★おからパウダーは小麦粉と一緒に使うと使いやすいです。
ベーキングパウダー	0.2	
おからパウダー	1.5	
水	8	
卵	5	
油	1	
三温糖	2	
牛乳	10	
揚げ油	4	

## ◎牛乳

### 栄養メモ

#### ◎一口ずつよく噛んで食べることが大切です。

生涯にわたり、おいしく食べるためには、歯と口の健康はとても大切です。子どものうちから、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

#### ◎自分に合った一口の量を知る

早くたくさん食べたいと思うと、あまり噛まずに早食いや丸飲みになりがちです。食事の際に子どもの様子を確認して、あまり噛んでいない時は、「よく噛もうね」などの声かけ、口いっぱい頬張ったり、飲み込む前に次の一口を食べたりしないように見てあげてください。よく噛んで食べると、食べすぎを防いだり消化・吸収を助けたりと、体によいことがいっぱいあります。

#### ◎一口量が多すぎることによる窒息事故

パンやりんごを食べのどに詰まらせ窒息する事故があります。発育・発達に適した大きさが大事です。「歩きながら」や「遊びながら」食べないことや、よく噛んで食べることを伝えて、食事の様子を見守りましょう。

