

メニュー紹介レシピ

7月13、27日の給食で子どもたちの人気メニューです。ご家庭でも作ってみてください。

◎ミートボールのケチャップ和え

食品名	1人分(g)	調理方法
豚挽き肉	50	①玉葱はみじん切りにする。 ②豚挽き肉に①の玉葱、スキムミルク、パン粉、卵、片栗粉、水を加えよく混ぜる。 ③②を団子状に丸め180℃の油で揚げる。 ④鍋にケチャップ、酒、中濃ソース、醤油、三温糖、片栗粉、水を加えよく混ぜ火にかける。とろみがついたら火を止める。 ⑤④に③の肉団子を加え、肉団子を崩さないようにケチャップあんをからめる。 ★子どもたちに大人気の一品です。手作りでたっぷり食べられます。
玉葱	20	
スキムミルク	3	
パン粉	3	
卵	5	
片栗粉	3	
水	3	
油	3	
ケチャップ	6	
酒	1	
中濃ソース	2	
醤油	3	
三温糖	3	
片栗粉	1	
水	13	

◎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ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切り、絞る。 ②人参はせん切りにして茹でる。 ③しらす干しは熱湯でさっと茹で、塩気をとる。 ④ごまは炒り、焼きのりは細かくもみちぎる。 ⑤ボールに①～③を入れ、マヨネーズ、醤油を加え、最後に④のごま、のりで和える。 ★ごま、のり、しらすの香りでとても食べやすい味付けです。
しらす干し	3	
人参	5	
焼きのり	0.5	
ごま	2	
マヨネーズ	7	
醤油	1	

◎玉葱のみそ汁

食品名	1人分(g)	調理方法
玉葱	20	①玉葱はくし形切り、油揚げはさっと湯をかけ油抜きをし、せん切りにする。 ②木綿豆腐はさいの目切りにする。 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、②を入れ沸騰したら、みそとわかめを加え煮る。
油揚げ	115	
木綿豆腐	2	
わかめ	0.5	
煮干	2	
みそ	8	

◎バナナ1/2切れ

◎とうもろこし1/3切れ

◎牛乳130cc

栄養メモ

◎夏野菜で厳しい夏の暑さをのり切りましょう。

夏本番、厳しい暑さが続きます。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれています。体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。旬の野菜を味わって、元気に毎日を過ごしましょう。



心の栄養(保護者向け)

◎眠りの質を高める

夜は問題なく睡眠をとれていますか？布団に入っても眠れなかったり、眠れても夜中に目を覚ましてしまったりすることはありませんか？睡眠は体を休めるだけでなく、心身の修復や記憶の整理を行う重要な時間でもあります。質のよい睡眠をとることで、心のメンテナンスを行いましょ。

「眠る」には安心感が重要です。不安なことや心配ごとがあると眠れなくなります。良質な睡眠をとるためには、まずは「安心」できる環境づくりから始めましょう。布団の中を安心できる場所にするために、布団の中で考えごとをするのはやめましょう。親子ともに安心できる環境をつくり、ぐっすり眠れるようにメリハリのある生活をして元気に過ごしていきましょう。