

こども園の給食レシピ

6月24日～26日の給食試食会は中止になりましたが、こども園の給食の人気メニューを紹介いたします。レシピや栄養士の先生のコメント付き！ぜひ、ご家庭でも試してみてくださいね。

【献立 PART1】 白身魚のごま味噌焼き・更紗炒め

甘く味付けした魚が子どもたちに人気です。

☆白身魚のごま味噌焼き☆

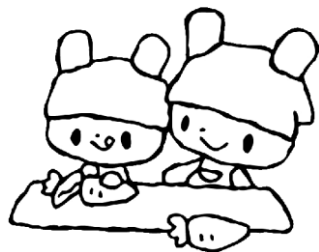
<材料> 5人分

- ・からすかれい・・・5切れ
- ・醤油・・・10g
(小さじ2弱)
- ・三温糖・・・10g
(大さじ1強)
- ・味噌・・・14g
(小さじ2強)
- ・酒・・・4g (小さじ1)
- ・すり白ごま・・・12g (小さじ4)
- ・根生姜・・・少々

<作り方>

- ① 調味料をませる。
- ② 魚を①の調味液につける。
- ③ ②の魚を天板にならべ200℃のオーブンで15分～20分焼く。(様子を見てください) 焦げるようなら、上にアルミホイルをかぶせ、更に焼く。

*フライパンで焼く場合は、蓋をして蒸し焼きにします。クッキングシートか、焦げ付かないアルミホイルを敷いて、焼くと焦げにくいです。



☆更紗炒め☆

<材料> 5人分

- ・じゃが芋・・・200g
- ・人参・・・50g
- ・ピーマン・・・25g
- ・油・・・適量
- ・食塩・・・少々
- ・醤油・・・小さじ1/2
- ・コンソメ・・・小さじ1/2

<作り方>

- ① じゃが芋、人参、ピーマンは2cmの千切りにする。
- ② フライパンに油をひき、人参を炒め、少し芯が残る程度で、じゃが芋を入れ炒め、最後にピーマンを入れ炒め、調味料を入れ味を調える。



更紗（さらさ）炒めとは、数種類の色の材料を取り合わせて「更紗模様」のように彩りよく仕上げた料理になります。

【献立 PART2】カレーライス・ナムル

子どもたちに人気のメニューを聞くと真っ先に「カレー！！」という声が聞かれます。家庭のカレーとは少し使ったこども園風カレーを、ぜひご家庭でも試してみてくださいね。



☆ カレー ☆

<材料> 5人分

- ・豚小間肉・・・150g
- ・にんにく・・・1片(みじん切り)
- ・根生姜・・・5g(すりおろす)
- ・人参・・・100g(1/2本)
- ・玉葱・・・200g(中1個)
- ・じゃが芋・・・200g(小2個)
- ・油・・・炒め用 適量
- ・りんご・・・20g(1/10個)(すりおろす)
- ・水・・・550cc
- ・カレー粉・・・2.5g(小さじ2強)
- ・中濃ソース・・・30g

- ・赤ワイン・・・5g(小さじ1)
- ・醤油・・・5g(小さじ1)
- ・コンソメ・・・16g(大さじ1強)
- ・オイスターソース・・・7.5g(小さじ1強)
- ・食塩・・・3g(小さじ1/2)
- ・三温糖・・・15g(小さじ3)
- ・豆乳・・・200cc
- ・米粉・・・40g(大さじ5)

<作り方>

- ① 玉葱は薄切り、人参、じゃが芋は乱切りにする。
- ② 鍋に油をひき、にんにく、玉葱、豚肉を入れ炒め、カレー粉も入れ、更に炒める。
- ③ ②に人参を入れ、りんご、水、コンソメを入れ煮込む。
- ④ ③にじゃが芋と豆乳・米粉以外の調味料を全て入れ煮込む。
- ⑤ ④に豆乳を入れ、水で溶いた米粉を入れとろみがでるまで混ぜ、できあがり。

もっと簡単！給食風カレー

市販のカレールウの甘口に、牛乳や豆乳を入れても、こども園風カレーになります。



☆ ナムル ☆

<材料> 5人分

- ・ほうれん草・・・150g
- ・もやし・・・100g
- ・人参・・・25g
- ・三温糖・・・5g(約大さじ1/2)
- ・醤油・・・10g(約大さじ・酢・・・5g(小さじ1)
- ・ごま油・・・5g(小さじ1)
- ・白ごま・・・8g(小さじ3)

<作り方>

- ③ 調味料を合わせて加熱しドレッシングを作る。
- ④ 人参・もやしは2cmの長さに切り、茹でる。ほうれん草は茹でて、2cmの長さに切る。
- ⑤ ②の野菜をドレッシングで和えてできあがり。

☆ 飛竜頭 ☆

- <材料> 5人分
- ・木綿豆腐・・・250g
 - ・鮭水煮・・・70g
(水煮缶、鮭フレークでも大丈夫です)
 - ・人参・・・50g
 - ・長葱・・・20g
 - ・山芋・・・20g
 - ・根生姜・・・少々
 - ・醤油・・・8g (大さじ1/2)
 - ・酒・・・5g (小さじ1)
 - ・片栗粉・・・20g
 - ・揚げ油・・・適量

<作り方>

- ① 人参は2cmのせん切り、長葱は小口切りにする。山芋、根生姜はすりおろす。
- ② ①と豆腐、鮭、調味料をまぜて、大きいスプーンですくい、一口大に揚げ油のなかに入れ、揚げる。

飛竜頭(ひりゅうず・ひりょうず)は、ポルトガル語の「フィリョース」に日本語の音を当て漢字で表記したものだそうです。「フィリョース」とは小麦粉に卵を混ぜ合わせた油で揚げた花の様な形のポルトガルの伝統菓子で戦国時代に日本に伝わったとされています。当時は豆腐料理ではなくお菓子の一種であったそうです。



☆ 磯和え ☆

- <材料> 5人分
- ・ほうれん草・・・150g
 - ・キャベツ・・・100g
 - ・人参・・・25g
 - ・刻みのり・・・3g (適量でも)
 - (板のりを小さくちぎっても大丈夫です)
 - ・醤油・・・8g (大さじ1/2)
 - ・かつおだし・・・5g (小さじ1)

* 顆粒の場合は・・・水5cc
顆粒だしひとつまみ程度

<作り方>

- ⑥ 人参は2cmの長さに切り、茹でる。ほうれん草、キャベツは茹でて、2cmの長さに切る。
- ⑦ ①の野菜、のり、調味料を和えてできあがり。



箸の持ち方について

箸を持たせた方がいいの…？正しい持ち方って…？と、なかなか詳しくわからない方も多いのではないのでしょうか。給食だよりでもたびたび登場する「箸」について、栄養士に聞いてみました。

子どもたちが食べている様子を見ると、正しく箸を持てているお子さんが、とても少ない現状です。箸を正しく持てるようになるには、スプーンの持ち方や、指先の力、体の体幹などが大切になります。

* 箸を正しく持てるようになるポイント *

* 箸を持つ時と、スプーンを持つ時、どちらも親指、人差し指、中指の三本を使い同じ持ち方をするので、スプーンの3指持ち（鉛筆を持つ持ち方）がしっかりとできるようになってから箸に移行します。

* 箸の持ち方が「あれ？」と思う場合は、一度スプーンを持たせてみて、スプーンの持ち方が不安定であればスプーンに一度戻って3指持ちが定着するようになってから、また箸に移行してみてください。

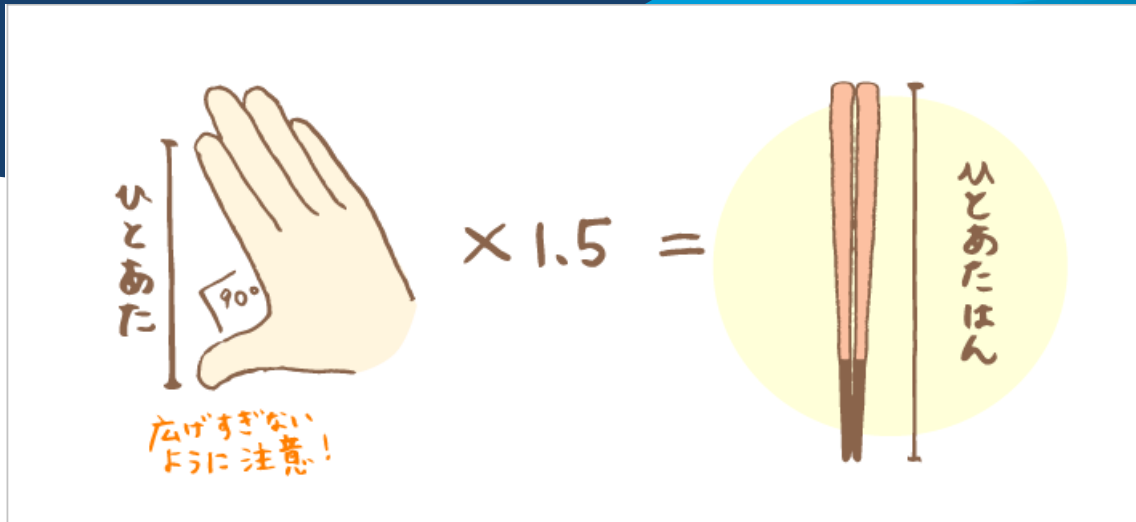
* スプーンの3指持ちや箸を指で挟む動作は指先の力が必要になってくるので、指先を使う遊び（シール貼り・粘土・せんたくばさみを使う・はさみ・ブロック等）もおすすめです。

* ご家庭でもお子さんにスプーンや箸の持ち方を、少し気にかけていただければと思いますが、持ち方ばかり注意してしまうと食事の時間が楽しくなくなってしまうので、大人が食事の時に一緒に食べ、手本になる等しながら楽しく食べられると良いと思います。



* 持ちやすい箸の長さ *

* 手に合う箸の長さは「一咫半（ひとあたはん）」です。親指と人差し指を直角に広げた長さが「一咫」です。一咫の 1.5 倍が「一咫半」です。あくまで目安なので、使いやすい長さの箸を探してみてください。



箸サイズ	身長	年齢
13 cm	100 cm以下	～2歳
14.5 cm	100～110 cm	3～4歳
16 cm	110 cm～120 cm	5～6歳
18 cm	120 cm～130 cm	7～9歳

好ききらいについて

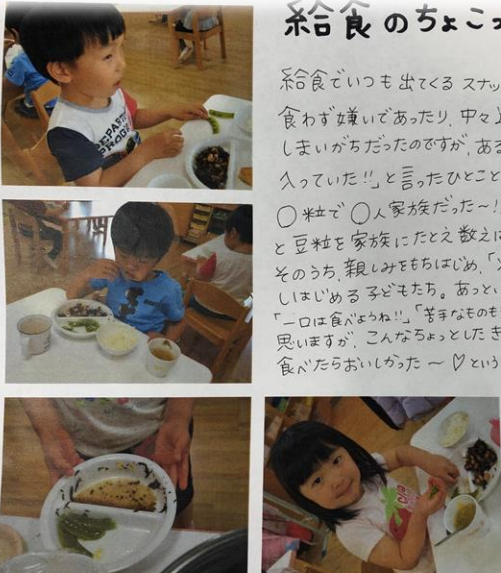
味覚が敏感なこどものうちはどうしても好き嫌いがあります。でも、少しでも経験になれば、と思うのが大人の気持ちでもありますよね。園では「食べてみたい」と思ってもらえるような言葉かけを工夫しています。

<野菜を食べるかもしれない少しの工夫>

- *ごま・カレー・のりで和える。
- *野菜ステックをマヨネーズ・ケチャップ・味噌等、好きな味を選んでつける。
- *星型・ハート型等で野菜を抜きいつもと形をかえてみる。甘く煮たり甘い物が苦手な場合はコンソメで煮たりしてもおすすめです。
- *野菜の収穫・皮むき・ちぎる等、野菜に触れ、野菜に興味をもてるようにする。

<クラスの取り組み>

クラスで実際に給食を食べるときにも一工夫。「野菜」というただの食べ物にとらえるのではなく、さやえんどうを「おまめのきょうだい」と例えたりなかなか食べるのが進まない「美生柑」の「むき方講座」をしたりして、興味をもてるような言葉かけをしています。また、そのような取り組みを写真にして子どもたちや保護者にも共有しています。



給食のちょこっとエピソード♡

給食でいつも出てくるスナップエンドウ。緑の野菜は食わず嫌いであったり、中々進まないことも多く、いつも残ってしまいがちだったのですが、ある友達が「今日は豆が〇粒入っていた!!」と言ったひとことから「先生はね、おまめのきょうだい〇粒で〇人家族だった~!!」という、「1葉のたま〇人きょうだい~!!」と豆粒を家族にたとえ教えることが楽しくなってきた子どもたち。そのうち、親しみもちはじめ、「次は〇人家族かなあ?」とあかおもしろい始める子どもたち。あつという間にたくさん食べてしまいました!!! 「一口は食べようね!!」「苦手なものも元氣強くて食べよう!!」という声かけも出来ると思いますが、こんなちょっとしたきっかけで、子どもが自ら箸を持ち食べたらいよかった~♡ということもあります♡

ひとひとつのつぶやきを大切に受けとめていきたいです。

皮は苦手だったけど、豆の足跡は全部食べたよ!

朝ごはんは元氣な一日

「朝ごはんは1日のはじまり」のエネルギー源になります。朝ごはんを食べると体温が上がり、脳が目覚めることで1日元気に遊べる力ができます。理想は、主食（ごはん・パンなど）、主菜（肉・魚・卵・豆腐など）、副菜（味噌汁・お浸し・サラダなど）ですが、そんな時間はない！場合もあるかと思いますので簡単にできる朝ごはんを紹介します。

「いつもは果物だけ」・・・にプラスして
*果物
*牛乳やチーズ
*ゆでたまご
ウインナー
納豆・豆腐・
かまぼこなど

「どうしても菓子パンになってしまう」・・・にプラスして
*菓子パン（食パンやバターロールなどが、良いですが・・・）
*サラダ（野菜ステックや冷凍野菜をレンジでチン！でも）
*牛乳

主食・主菜・副菜の朝食へ
*おにぎり
*具たくさん味噌汁
（夕食の汁を多めにつくり、冷蔵庫に置いておき、朝に温めなおしても）



簡単！朝食レシピ

じゃこぱん

<材料> 2人分

- ・食パン（8枚切り）・・・1枚
- ・ちりめんじゃこ・・・10g
- ・マヨネーズ・・・適量

園では卵不使用のマヨネーズ風調味料を使用しています。

マヨネーズのかわりに、とろけるチーズをのせてもおいしいです

<作り方>

- ① マヨネーズとちりめんじゃこをまぜる。
- ② パンに①を塗ってオーブントースターで3分～5分様子を見て焼く。

レンジで目玉焼き

<材料> 1人分

- ・たまご・・・1個
- ・好きな具材・・・適量
(ウインナー・ちくわ・ハムなど)

卵が破裂することがあるので、多少レンジが汚れる事と、音に驚くかもしれません・・・

<作り方>

- ① 耐熱容器に卵を割り、具を入れる(ミニウインナーなら2~3本)楊枝で卵黄に3か所刺す。
- ② ラップをふんわりかけ、500Wで2分加熱する。1分ぐらいのところで、容器をゆすりまた加熱する。

ピザトースト風

<材料> 2人分

- ・食パン(8枚切り)・・・1枚
- ・ケチャップ・・・適量
- ・とろけるチーズ・・・適量

<作り方>

- ① 食パンにケチャップを塗り、上にチーズを乗せ、オーブントースターで3分~5分様子を見て焼く。

チーズおかかおにぎり

<材料> 2人分

- ・ごはん・・・こども用お茶碗に軽く2杯分
- ・チーズ・・・10g
- ・かつお節・・・2g
- ・醤油・・・5g(小さじ1)

} 全てお好みの量でも

<作り方>

- ① チーズは1cm角に切る。
- ② 全ての材料を混ぜ、握る。