

食育・給食だより 2.10配信
ぱくぱくもぐもぐ
 令和4年度冬号 明德保育園栄養士

節分

クリスマス会

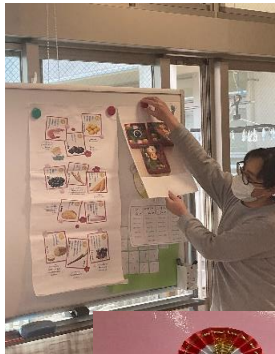


年に一度の特別メニュー！
 子どもたちは大喜びでたくさん食べてくれました◎

食育活動



1月



りんごの種類について話しをしました
 見た目の違うりんごは味も違うのかな？

りんごの皮むき器を使うと
 りんごの皮がまるで縄跳びのように長〜くむけるんです！



ハンドルをグルグル



オニの表情は手作りなので少しずつ違うよ！
 どの子がいいかなあ
 ~???



日本の伝統文化を給食に取り入れ、子どもたちに伝えていきたいです

給食人気メニューレシピ☆

給食の人気メニューの
 レシピを紹介します！
 分量は、すべて4人分です。

うどん	適量	
豚ひき肉	100g	
たまねぎ	65g	(みじん切り)
にんじん	14g	(みじん切り)
たけのこ	12g	(みじん切り)
干しいたけ	1g	(みじん切り)
みそ	小さじ2	} 調味料 A
テンメンジャン	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
砂糖	小さじ1/2	
顆粒中華だし	小さじ1/2	

ジャージャー麺



- ①みじん切りにした材料と肉を入れ炒める。
- ②肉に火が通ったら調味料Aを入れ中火で5分ほど煮る。
- ③うどんにかけてできあがり。

豚丼

ごはん	適量	
豚肉細切れ	200g	
たまねぎ	140g	(薄いスライス)
しらたき	50g	(3cm)
しょうゆ	大さじ1	} 調味料
みりん	小さじ1	
酒	小さじ1	
砂糖	小さじ1/2	



鍋に豚肉・たまねぎ・しらたき・調味料Aを入れ、肉をほぐしながら中火で10分程煮る。材料に火が通り味が染みたらできあがり。



メロンパン風トースト

食パン	2枚
バター	15g
砂糖	小さじ4
小麦粉	大さじ3
牛乳	30cc



- ①バターを溶かして砂糖を加える。
- ②小麦粉を①に入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③牛乳を入れ全体がなじんだら食パンにぬり、トースターでこんがり焼き目がついたらできあがり。(約4分)

鮭のちゃんちゃん焼

生鮭		4切
たまねぎ	(薄くスライス)	35g
キャベツ	(太めの千切り)	50g
にんじん	(千切り)	10g

バター	適量	} 調味料A
みそ	大さじ1	
みりん	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
レモン	適量	



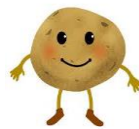
- ①フライパンに鮭を並べて入れ、野菜と混ぜ合わせた調味料Aを上から乗せバターを入れふたをして中火で蒸し焼きにする。
- ②仕上げにレモンをお好みでかけてできあがり。

☆一人前ずつホイル焼きにしたりホットプレートでも作れます！

コロコロポテトサラダ

じゃがいも	125g	(1.5cm角)	しょうゆ	小さじ2	} 和風ドレッシング
きゅうり	75g	(1cm角)	酢	小さじ2	
にんじん	75g	(1cm角)	油	小さじ2	
			砂糖	小さじ1	
			青のり	適量	

- ①じゃがいも・にんじんを柔らかくなるまでゆでて水気をきる。
- ②調味料を合わせて和風ドレッシングを作る。
- ③じゃがいも・にんじん・きゅうりをドレッシングに和えて青のりをかけてできあがり。



タンドリーチキン

鶏もも肉	200g	} 調味料A
おろしにんにく	適量	
塩	少々	
しょうゆ	小さじ1/2	
カレー粉	適量	
ヨーグルト	40g	
ケチャップ	大さじ2	
小麦粉	小さじ1	



- ①鶏もも肉は、お好みの大きさに切る。
- ②鶏肉・調味料Aを合わせてよくもみこむ。(ポリ袋などに入れると後片付けが楽ですよ！)
- ③フライパンに②を入れて、ふたをして中火で蒸し焼きにする。(焦げないように火加減をしながらたまにふたを開けてチェックしてください。)
- ④肉に火が通ったらできあがり。