

いただきます ごちそうさま



はやいもので、今年も残すところ1か月を切りました。12月は、なにかと行事が多く、大人はバタバタと忙しいですが、こども達にとっては、お楽しみのクリスマスがやってきますね。今月のテーマはクリスマスメニューです。こどもでも簡単にお手伝いできるおいなりさんを作ります。そして少しひと工夫。おいなりさんをトナカイに変身させます。いろんな表情のトナカイができあがりそうで、ワクワクします。お料理は、こども達の想像力を引き出します。ご家庭でもぜひ一緒に作ってみてくださいね。次回はいよいよ最終回1月15日(水)です。1月のクッキング教室もお楽しみに！

本校の「学校note」もチェックお願いします↑



今月の食育情報



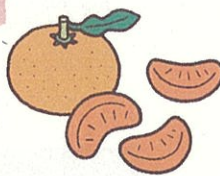
根菜で体を温めよう

冬は、かぶやれんこんなどの根菜がおいしい季節です。根菜に含まれる**ビタミンE**や**ビタミンC**には**血行をよくする働き**や、**体を温める作用**があるといわれています。また薬味として使われるしょうがは、少量でも**体をポカポカ**にしてくれるようです。温かい汁物や煮込み料理にもぴったりの根菜をじょうずに使って、冬を乗り切りましょう。



旬の食材

みかん



一般的にみかんと呼ばれるのは温州みかんのことで、手で皮をむけ、子どもでも食べやすいのが特徴です。**免疫力アップの効果**があるといわれる**ビタミンC**や、**抗酸化作用**が期待される**カロテン**などの栄養が含まれています。薄皮やすじは**食物繊維**である**ペクチン**などの栄養が豊富なので、取りすぎずそのまま食べるようにしましょう。

本日のレシピ紹介

トナカイのおいなりさん

■材料■

【トナカイのおいなりさん (16個分)】

米	1.5合
〇酢	大さじ2
〇砂糖	小さじ2
〇塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
白ごま	大さじ1
いなり用油揚げ	16枚
水煮れんこん	適量
赤ウインナー	8本
スライスチーズ	2枚
海苔	1枚



■作り方■

★トナカイのおいなりさん★

- 炊きあがった米をボウルにいれ、混ぜておいた〇を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜる。いりごま白・ごま油を加え混ぜる。お好みの具材を混ぜたご飯でもいいですね！
- 【1】を16等分にして軽く丸め、油揚げにつめる。
- ツノ：れんこんは薄くスライスして半分に切る。1cm程のごま油を敷いたフライパンで揚げ焼きにする。
- ツノ：いなり寿司に包丁で切り込みをいれ、【3】のれんこんをさす。
- 目：チーズと海苔をハサミで丸く切り、いなり寿司にのせる。
- 鼻：ウインナーを茹でて、適当な大きさに切り、いなり寿司にのせる。目や鼻を固定したい場合は、小さく折ったサラスパを刺すと良いです。※サラスパは時間がたつと柔らかくなります。



本日の「まごわやさしい」は→ま(油あげ) ご(白ごま) わ(海苔)

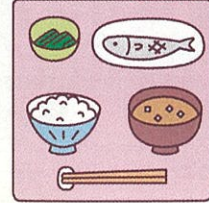
バランスのよい食事を

毎日を元気に過ごすための柱となるのが、活動の源となる食事です。どのような食事をするかによって栄養価も違いますので、**主食、副菜、主菜、汁物の4つのおさ**を並べることを心がけ、ごはんやパンの炭水化物、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜や海藻などのビタミンやミネラルをバランスよくとりましょう。



副菜↓

↓主菜



主食↑

↑汁

今月の4つのおさ献立例 (秋の献立)

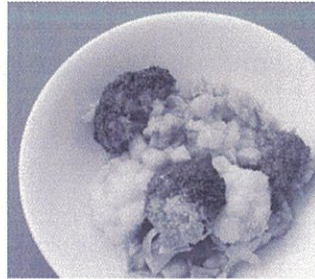
みどりのおさら

副菜

花野菜サラダ

◎材料 (子ども1人分)

ブロッコリー…20g
カリフラワー…20g
ツナ(水煮缶詰)…10g
ホールコーン…5g
玉ねぎ…3g
A | ゆず果汁…2g(小さじ2/5)
塩…0.15g
砂糖…0.5g
サラダ油…2g(小さじ1/2)



◎作り方

- 1 ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、それぞれゆでる。ツナ、コーンはザルにあげ、軽く水気を切る。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱皿に入れて辛みが飛ぶまで電子レンジにかける。
- 3 Aと②を混ぜ合わせ、①をあえる。

*玉ねぎの加熱時間は、量によって異なりますが、目安は4人分で約2分です。

エネルギー (子ども1人分) **45 kcal**

たんぱく質	3.2g
脂質	2.2g
カルシウム	15mg
鉄	0.4mg
食物繊維	1.7g
塩分相当量	0.2g

あかのおさら

主菜

ブリとおいもの炊き合わせ

◎材料 (子ども1人分)

大根…20g 水…40g
A | 酒…2g しょう油…1.5g
みりん…1g
ブリ…40g(1切れ)
片栗粉…1.5g 水…3g
さつまいも…15g
だし汁(かつお節)…20g
砂糖…0.6g 里いも…15g
塩…適量 チンゲン菜…15g
サラダ油…0.5g



◎作り方

- 1 大根はすりおろす。
- 2 鍋に水とAを入れて沸かし、ブリを入れて火が通るまで煮る。
- 3 ブリを鍋から取り出し、①を入れて煮て、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- 4 さつまいもは皮つきで厚さ1cmのいちよう切りにし、だし汁10gと砂糖で煮詰める。
- 5 里いもは厚さ1cmの輪切りにし、塩少々を入れただし汁10gで軟らかく煮る。
- 6 チンゲン菜は繊維に直角に幅1cmに切り、炒めて塩を少々ふる。
- 7 皿にブリを盛っておろしあんをかけ、④、⑤、⑥を盛り合わせる。

エネルギー (子ども1人分) **155 kcal**

たんぱく質	9.3g
脂質	7.6g
カルシウム	30mg
鉄	0.9mg
食物繊維	1.2g
塩分相当量	0.4g

さいろのおさら

主食

大根葉のふりかけごはん

◎材料 (子ども1人分)

米…50g(1/3合)
大根葉…20g
ごま油…0.8g
ちりめんじゃこ…4g
A | しょう油…3g(小さじ1/2)
みりん…3g(小さじ1/2)
砂糖…1g(小さじ1/2)
かつお節…0.5g
白炒りごま…1g



◎作り方

- 1 米は研ぎ、通常の水加減で炊く。
- 2 大根葉はよく洗い、茎の部分を5mm幅に刻む。葉の広い部分はみじん切りにする。
- 3 フライパンを熱してごま油をひき、ちりめんじゃこを炒める。その後、大根葉を加えてしんなりするまで炒める。
- 4 Aを加えて汁気が飛ぶまで炒め、火を止めてからかつお節とごまを加えて混ぜ合わせる。
- 5 ごはんを盛りつけ、④をかける。

エネルギー (子ども1人分) **220 kcal**

たんぱく質	5.9g
脂質	1.9g
カルシウム	89mg
鉄	1.2mg
食物繊維	1.2g
塩分相当量	0.7g

しろのおさら

汁

けの汁

◎材料 (子ども1人分)

大根…10g
にんじん…8g
ごぼう…5g
こんにゃく…3g
しいたけ…3g
なめこ…3g
高野豆腐…3g(約1/6個)
だし汁(かつお節・昆布)…130g(2/3カップ)
みそ…5g(小さじ1弱)



◎作り方

- 1 大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけは、それぞれ1cm角に切る。なめこはさっと水洗いしておく。こんにゃくはゆでてあく抜きをする。
- 2 高野豆腐は水で戻し、1cm角に切る。
- 3 鍋にだし汁と①、②の材料を入れ煮立て、あくをていねいに取り除く。
- 4 材料に火が通ったらみそを加えて、味を調える。

*乳児食の場合、こんにゃくはもっと細かく刻むか、短く切ったしらたきなどで代用するとよいでしょう。

エネルギー (子ども1人分) **38 kcal**

たんぱく質	3g
脂質	1.3g
カルシウム	35mg
鉄	0.4mg
食物繊維	1.2g
塩分相当量	0.7g