

いただきます ごちそうさま

6月

こんにちは。宮古水産高校です。

赤前保育園のみなさんとお料理をするのは今年で17年目になります。

今年度も、高校生は園児のみなさんとお料理ができることをとても楽しみにしています。

本校のクッキング教室は、『食育』の観点と、世代を超えた『ふれあい』を目的として行います。

毎回、高校生が保育園に出向き、園児の皆さんとお料理します。今年度は7回の実施です。

園児のみなさんが安全で楽しくお料理できるようにレシピを考えます。また、食育だよりには、本日のクッキングレシピや食育情報も掲載いたします。ぜひご一読ください。



♪クッキング計画表♪

今年のテーマも昨年に引き続き「まごわやさしい」です。
毎回のクッキング食材で登場します!!お楽しみに♪

【実施日程・内容】

実施日	形態	テーマ	内容
1 6/22(月)	常食	お米	キャラおにぎり
2 7/15(水)	軽食	夏の野菜	カラフル野菜の焼きうどん
3 8/19(水)	菓子	伝統	お祭り菓子 ひとくちバッチョコ、ポップコーン
4 9/30(水)	常食	郷土料理	ひつまみ汁
5 10/29(木)	常食	ハロウィン	かぼちゃのニョッキ(パスタ)
6 11/19(木)	菓子	秋の収穫	さつまいももち
7 1/28(木)	行事食	節分	恵方巻き

※内容は変更する場合があります



「まごわやさしい」の食事を

「まごわやさしい」は、豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・いもの頭文字をとった言葉です。昔から、栄養バランスのとれたおいしい和食を作るときにキーワードとして知られています。これらの食材はミネラルやビタミン、カルシウムなどが豊富です。献立を考えるときに、「まごわやさしい」の食材を意識するといいですよ(*^_^*)。



いっしょに楽しくクッキングしましょう



本日のレシピ紹介

■作り方■

★とりさん・ひよこさんおにぎり★

■材料■

★とりさんおにぎり (1個) ★

- ごはん...70g
- しらす...5g
- 冷凍ホールコーン...2粒
- 海苔...適量
- 人参...5g
- ケチャップ...少々



★ひよこさんおにぎり★

- ごはん...70g
- 冷凍ホールコーン...2粒
- ゆで卵の黄身...1/2個
- 塩...少々
- 海苔...適量
- ケチャップ...少々



★おまけの卵サラダ★

★とりさんおにぎり★

【1】人参を2mm厚さ程度薄切りにし、花形の抜型で抜く(とさか用)。かためにゆでる。

【2】海苔パンチで目を作る。

【3】ご飯にしらすを混ぜる。ラップで丸型ににぎる。

【4】【3】に【1】はとさか、【2】で目を、コーンをくちばしにして顔をつくる。

【5】つまようじにケチャップをつけ、ほっぺたをつける。A

★ひよこさんおにぎり★

【1】かたゆで卵をつくる。

殻をむいて、半分に切る。

A 黄身の半分はおにぎりに、

B 黄身の半分と白身は卵サラダにします。

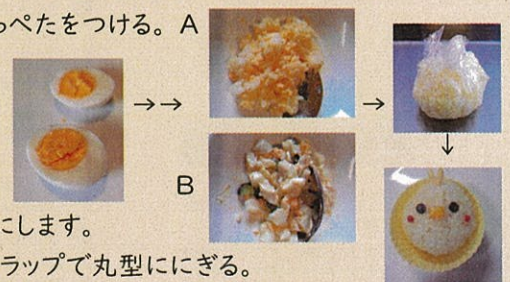
【2】ご飯に黄身の半分と塩を混ぜる。ラップで丸型ににぎる。

【3】海苔とコーンで顔をつくり、ケチャップでほっぺたをつける。

★たまごサラダ★

【1】ひよこさんであまった卵の黄身と白身をスプーンでつぶす。

【2】きゅうりとカニかまぼこを小さく切り、【1】と合わせ、マヨネーズで和える。



本日の「まごわやさしい」... わ→海苔 や→にんじん、コーン さ→しらす

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。どのような食事をと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つのおさら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。



今月の4つのおさら献立例(6月の献立)

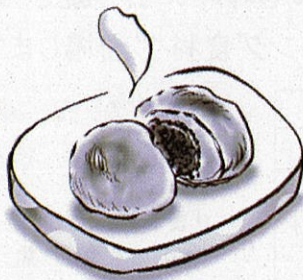
みどりのおさら

副菜

かぼちゃのそぼろ包み揚げ

●材料(子ども1人分)

鶏ひき肉…10g
A | しょう油…1.5g(小さじ1/4)
酒…1g(小さじ1/5)
かぼちゃ…60g
だし汁(かつお節)…15g(大さじ1)
B | しょう油…1.5g(小さじ1/4)
砂糖…1g(小さじ1/3)
片栗粉…2g(小さじ2/3)
揚げ油…5g



●作り方

- 1 鍋にひき肉とAを入れてよく混ぜ、火にかけて炒ってそぼろを作る。
- 2 かぼちゃは皮をつけたままで、種を除き3cm角に切り、だし汁とBで、軟らかくなるまで煮る。
- 3 ②の汁気を切り、ラップのせて手でつぶし、①のそぼろを真ん中に入れるように包む。
- 4 ③に片栗粉をまぶし、約170℃の油で揚げる。

エネルギー(子ども1人分) 130 kcal

たんぱく質	3.2g
脂質	6.4g
カルシウム	10mg
鉄	0.4mg
食物繊維	2.1g
塩分相当量	0.4g

あかのおさら

主菜

ゆで豚の香りソース

●材料(子ども1人分)

豚ロース薄切り肉…40g
長ねぎ…4g
しょうが…1g
にんにく…0.5g
パセリ…0.5g
サラダ油…2g(小さじ1/2)
A | 砂糖…1g(小さじ1/3)
しょう油…6g(小さじ1)
酢…5g(小さじ1)
水…10g(小さじ2)
炒りごま(白)…2g
ごま油…2g(小さじ1/2)



●作り方

- 1 肉は幅2cmに切り、ねぎの青い部分としょうがの皮(いずれも分量外・適量)を入れて沸騰させた湯でゆでて、ザルにあげておく。
- 2 長ねぎ、しょうが、にんにく、パセリはみじん切りにする。
- 3 鍋を熱してサラダ油をひき、②の長ねぎ、しょうが、にんにくを入れて香りが出るまで炒め、②のパセリ、A、水を加えて煮立て、ごまごま油を入れて火を止める。
- 4 ①の肉を皿に盛り、③のソースをかける。

エネルギー(子ども1人分) 164 kcal

たんぱく質	8.7g
脂質	12.8g
カルシウム	30mg
鉄	0.4mg
食物繊維	0.4g
塩分相当量	0.9g

せいりのおさら

主食

鶏飯

●材料(子ども1人分)

米…50g(1/3合) 鶏ささみ…15g
酒…0.7g(小さじ1/7) 塩…0.1g
卵…10g(1/5個)
サラダ油…0.3g(小さじ1/8)
にんじん…6g(1/30本)
葉ねぎ…2.5g(1/2本)
干しいたけ…0.6g(1/3個)
水…20g(小さじ4)
A | しょう油…0.6g(小さじ1/10)
砂糖…0.5g(小さじ1/6)
だし汁(かつお節)…130g(2/3カップ)
B | 塩…0.2g
薄口しょう油…2g(小さじ1/3)



●作り方

- 1 米は研いで通常の水加減で炊く。
- 2 ささみは筋を取り、酒と塩を振って蒸し、冷めたら細かく裂いておく。
- 3 卵は薄焼き卵を作り、冷めたら長さ3cmの錦糸卵にする。
- 4 にんじんは長さ3cmのせん切りにしてゆでる。葉ねぎは小口切りにする。
- 5 干しいたけは水で戻してせん切りにし、戻し汁、Aとともに鍋に入れ、汁がなくなるくらいまで煮る。
- 6 だし汁を煮立て、Bで調味し、④の葉ねぎを入れて火を止める。
- 7 器にご飯を盛り、上に②、③、④のにんじん、⑤を放射状に乗せ、⑥をかける。

エネルギー(子ども1人分) 226 kcal

たんぱく質	8.9g
脂質	2.1g
カルシウム	16mg
鉄	0.7mg
食物繊維	0.8g
塩分相当量	0.8g

しろのおさら

汁

卵とトマトのスープ

●材料(子ども1人分)

ベーコン…5g
トマト…30g(1/5個)
玉ねぎ…20g(1/10個)
パセリ…0.5g
鶏ガラスープ…120g(2/3カップ弱)
塩…0.4g(小さじ1/10)
片栗粉…2g(小さじ2/3)
水…2g(小さじ2/5)
卵…20g(2/5個)



●作り方

- 1 ベーコンは1cm角に切る。
- 2 トマトは湯むきして1cmのさいの目切りにする。玉ねぎは1cm角の色紙切りにする。パセリはみじん切りにする。
- 3 鍋に鶏ガラスープを入れ火をかけ、沸騰したら①と②のトマトと玉ねぎを入れ、玉ねぎが軟らかくなるまで煮て塩で味を調える。
- 4 ③に、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れる。ひと煮立ちしたら火を止めて、パセリを散らす。

エネルギー(子ども1人分) 78 kcal

たんぱく質	4.8g
脂質	4.3g
カルシウム	19mg
鉄	1.1mg
食物繊維	0.6g
塩分相当量	0.7g