

いただきます ごちそうさま



みなさんこんにちは。だいぶ空気も秋めいて、涼しくなってきましたね。
秋になると食欲が増すといわれていますが、それは、夏の暑さで疲れた体が回復し、
過ごしやすい気候になることで食欲が戻るからだそうです。この時期だからこそ、
好きなものだけでなく、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べたいですね。
また、毎日食べているごはんは、多くの人の努力によって作られています。
食事の前後には「いただきます」「ごちそうさま」の気持ちを大切にしたいですね。



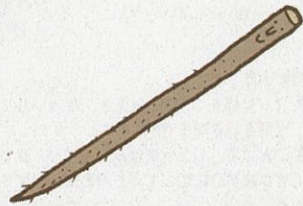
今月の食育情報

旬の食材

ごぼう

もともとヨーロッパや中国では薬草として用いられており、日本で初めて食用としての栽培が始まりました。

食物繊維がたっぷりて腸内環境を整える働きがあるといわれています。皮に香りやうまみ、栄養が含まれているので、よく洗っておかずに調理しましょう。



よく噛める食材

れんこん・ごぼう・にんじん・きのこと類などは、しぜんと噛む回数が増える食材です。よく噛むことで食べものの味や香りを感じやすくなり、食事への興味や集中力が高まります。毎日の料理に取り入れ、子どもたちの噛む力を応援しましょう。



★おしらせ★ クッキングの様子を本校の学校noteに掲載します。ぜひご覧ください!→

※水高祭(本校文化祭)が10月25日(日)9:30~14:30に開催されます。みなさんお越しください!!



本日のレシピ紹

ひつつみ汁(岩手県の郷土料理)

■材料(4個分)■

薄力粉・・・カップ1杯弱(約100g)

水・・・25cc

鶏もも肉・・・100g

大根・・・10cm

人参・・・中1/2本

ゴボウ・・・1/4本

しいたけ・・・2枚

里芋・・・4個

ネギ・・・適量

だし汁・・・800cc

醤油、酒、みりん、塩・・・適量

※シンプルな味付けなので、

醤油はおいしいお醤油を使ってください。



■作り方■

★ひつつみ

【1】小麦粉に適量の水を少しずつ加え、混ぜ合わせる。

(小麦粉をビニール袋にいれ、水を少し残して加えて袋の上から揉むように混ぜる。でもOK)。

目安は耳たぶぐらいの硬さ。30分以上寝かせる。

【2】野菜を切る。大根はいちょう切り、にんじんが半月切り、ごぼうはさがぎにして水にさらし、サトイモは一口大に切る。

【3】鍋に2の野菜とひたひたになるぐらいのだし汁を加え火にかける。沸騰したら一口大に切った鶏肉を加える。

【4】醤油、酒を加え、灰汁をとりながら野菜が柔らかくなるまで煮る。塩で味を整える。

【5】寝かしておいた1のひつつみの生地を一口大にちぎり、手で薄く延ばして湯に加える。粉が気になる場合は、鍋にお湯を沸かしてゆでる。

【6】上に上がってきたら茹で上がり。



本日の「まごわやさしい」・・・「や」→大根、人参、ゴボウ、ネギ「し」→しいたけ「い」→里芋

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(9月の献立)

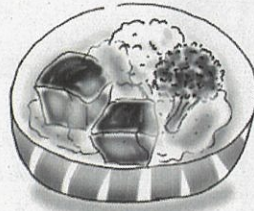
みどりのおさら

副菜

温野菜の にんじンドレッシングサラダ

●材料(子ども1人分)

かぼちゃ … 20g
ブロッコリー … 10g(小1房)
カリフラワー … 10g(小1房)
にんじん … 5g
玉ねぎ … 10g(1/20個)
A 酢 … 3g(小さじ3/5)
サラダ油 … 2.5g(小さじ1/2強)
塩 … 0.1g
こしょう … 0.01g
砂糖 … 0.5g(小さじ1/6)



●作り方

- 1 かぼちゃは種とわを取り、皮つきのまま約2cmの角切りにして蒸す。
- 2 ブロッコリーとカリフラワーは、かぼちゃと同じくらいの大きさの小房に分け、ゆでる。
- 3 にんじんと玉ねぎはすりおろし、Aと合わせてドレッシングを作る。
- 4 ①、②を盛りつけ、③をかける。

エネルギー 56 kcal
(子ども1人分)

たんぱく質	1.2g
脂質	2.7g
カルシウム	12mg
鉄	0.3mg
食物繊維	1.7g
塩分相当量	0.1g

あかのおさら

主菜

ねぎたっぷり ブリの香り煮

●材料(子ども1人分)

ブリ … 50g(一切れ)
塩 … 0.1g
にんにく … 1.5g
しょうが … 1.5g
長ねぎ … 8g
A しょう油 … 3g(小さじ1/2)
みりん … 0.5g(小さじ1/12)
酒 … 1g(小さじ1/5)
砂糖 … 2g(小さじ2/3)
水 … 50g(1/4カップ)



●作り方

- 1 ブリは塩をして10分置き、水洗いして水気をふき取る(生臭さがとれます)。
- 2 にんにく、しょうがはみじん切り、長ねぎは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。
- 3 鍋にA、②のにんにくとしょうがを入れて沸騰させる。
- 4 ③に①を入れ、上に②の長ねぎをのせて10分煮る。
- 5 ブリを盛りつけて、上から長ねぎと煮汁をかける。

エネルギー 146 kcal
(子ども1人分)

たんぱく質	11.1g
脂質	8.8g
カルシウム	7mg
鉄	0.8mg
食物繊維	0.3g
塩分相当量	0.6g

きいろのおさら

主食

ちょっぴり甘い 栗入りの炊きおこわ

●材料(子ども1人分)

もち米 … 25g(1/6合)
米 … 25g(1/6合)
ささげ … 3g(6粒)
ささげの煮汁(適量)と水 … 50g(1/4カップ)
生むき栗 … 10g(1個)
小豆甘納豆 … 5g(6〜7粒)
黒ごま … 0.5g(小さじ1/6)
塩 … 0.1g



●作り方

- 1 もち米と米は研いでザルにあげておく。
- 2 ささげは洗い、水から煮て、指でつぶせるくらいに軟らかくなったらザルにあげ、煮汁は冷ます。
- 3 むき栗はひとつを4〜6等分に切る。
- 4 ①に②の煮汁と合わせて50gにした水、③を入れて炊く。
- 5 炊き上がったささげ、甘納豆を混ぜて器に盛る。黒ごまと塩を合わせて、表面に振る。

※ささげの煮汁は各園や家庭によってとれる量が異なるため、適量を水と合わせて50gにしてください。

エネルギー 224 kcal
(子ども1人分)

たんぱく質	4.5g
脂質	1.0g
カルシウム	13mg
鉄	0.7mg
食物繊維	1.5g
塩分相当量	0.1g

しろのおさら

汁

サケと春雨のスープ

●材料(子ども1人分)

生サケ … 15g(一切れ)
春雨 … 3g
絹ごし豆腐 … 15g
長ねぎ … 3g
小松菜 … 5g
だし汁(かつお節) … 130g(2/3カップ)
A しょう油 … 2g(小さじ1/3)
塩 … 0.2g(小さじ1/30)



●作り方

- 1 サケは Grill かオーブンで10〜12分、火が通るまで焼く。
- 2 春雨はぬるま湯で戻して長さ2cmに、豆腐は1.5cm角に、長ねぎは斜め薄切りにする。
- 3 小松菜はゆでて長さ1cmに切る。
- 4 鍋にだし汁を入れて火にかけ、②の具材を入れ、火が通ったらAで味付けする。
- 5 碗に①のサケと③を入れ、④を注ぐ。

エネルギー 46 kcal
(子ども1人分)

たんぱく質	5.0g
脂質	1.2g
カルシウム	26mg
鉄	0.3mg
食物繊維	0.2g
塩分相当量	0.6g