

キーワード

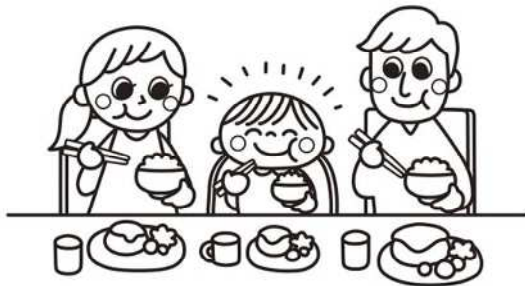
“共食”

『みんなで一緒に食卓を囲んで食べること』

いっしょに料理をすることや、食事のあとに「おいしかったね」と語り合うことも共食です。

食事をする目的は、栄養をとるだけではありません。その日の出来事を話し合うコミュニケーションの場としても重要です。

家族や仲間と会話をしながら、ゆっくり食事をする機会を増やしていきましょう！



【発行】令和3年11月

大口町健康生きがい課・戸籍保険課

大口町保育園・学校給食センター

管理栄養士

しょくいくげっかん ほん せかい 食育月間 本の世界から

保育園や小中学校で人気の給食から、本とあわせてレシピをご紹介します。

食事を楽しみながら、素敵な本の世界をのぞいてみましょう



たべもの で ものがたり
食べ物が出てくる物語はたくさんあります。

よ た きもち
そんな物語を読むと、食べたい気持ちかわいてきますね。

しょくざい りょうり
本に出てくる食材を使った料理や
本に出てくる料理を作ってみませんか？



「いのち」をいただく感謝をこめて、「いただきます」「ごちそうさま」を。



材料の分量は
大人4人分を
目安としています。

栄養価は、日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）に基づいて大人 1 人あたりで算出しています。町内小中学校や保育園の献立の使用食材やレシピと異なる場合がありますので、ご了承ください。

『おとうふ2ちょう』より

とうふ ＜豆腐ナゲット＞

しゅじんこう たの
主人公のケンちゃんがおかあさんに頼まれ

て、お豆腐のおつかいにでかけます。

さいご だいかそく とうふりょうり た
最後には、大家族が豆腐料理を食べるシーン
にほっこりします。

とうふりょうり た
きっとお豆腐料理が食べたくなりますよ。

豆腐ナゲット



保育園の給食レシピです

【材料】 156kcal 塩分 0.3g
絹ごし豆腐……1/2 丁(150g)

鶏ミンチ……150g

小麦粉……大さじ 1

塩……ひとつまみ

油……適量(フライパンに5mmの深さ程度)

【作り方】

- ①絹ごし豆腐をキッチンペーパーでしっかり水気を切っておく。
- ②ボウルに水気を切った豆腐と、鶏ミンチ、小麦粉、塩を加えてよく混ぜる。
- ③フライパンに油を入れて加熱し、②をスプーンですくって入れ、両面きつね色になるまで揚げ焼きにする。

だいこん
『大根はエライ』より

大根は日本にほんでたくさん食べられていたる野菜のひとつ。生でも煮てもおいしい大根。
ものがたり
物語に出てくる大根をふんだんに使った料理はいかが？



<生揚げのみぞれあんかけ>

【材料】 139kcal 塩分 0.7g

生揚げ…… 2枚 (80g×4つ)

大根…… 5cm (70g)



A 水…… 100ml
砂糖…… 大さじ1と1/2
しょうゆ…… 大さじ1と1/2

・水溶き片栗粉

片栗粉…… 小さじ2
水…… 大さじ1

【作り方】

- ①生揚げは食べやすい大きさに切り、大根は皮をむき、すりおろして水を切る。
- ②フライパンに油をひき、生揚げの表面をカリッと焼く。
- ③小鍋にAの調味料を加えて煮立たせて、大根を加える。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④器に②の生揚げを盛りつけ、③のあんかけをかける。



小中学校の給食レシピです



<切干大根のハリハリ漬け>

【材料】 30kcal 塩分 0.5g

切り干し大根…15g

小松菜……1/3束

にんじん…1/4本

A しょうゆ……小さじ2
米酢 ……小さじ2
砂糖 ……小さじ2
ごま油 ……小さじ1

【作り方】

- ①切り干し大根を水で戻してしぼり、長さ3cmに切る。
にんじんは皮を薄くむき短冊に切る。
小松菜は根本をよく洗い、長さ3cm程度に切る。
- ②ボウルにAの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③野菜をゆでて、ザルに取る。粗熱が取れたら水気を絞り、②の調味料と和える。

いい和食のひ かんれん ほいくえんきゅうしよく しゅしよく しゅさい ふくさい しよくじ く た ちから やしな
11月24日に関連した保育園給食レシピです。「**主食・主菜・副菜**」と食事を組み立てる力を養いましょう

【主食】 ごはん



100g:156kcal 塩分 0.0g 150g:234kcal 塩分 0.0g

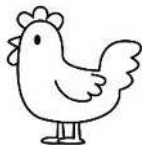
【材料】

米……2合
水……2合分

【作り方】

米を水で洗い、炊飯器で炊飯する。

【主菜】 鶏じゃが 237kcal 塩分 0.6g



【材料】

鶏むね肉 ……1枚(250g)
じゃがいも ……小3個
たまねぎ ……中1個
キャベツ ……1/8玉
にんじん ……1/2本
ブロッコリー ……1/2房
砂糖 ……大さじ1
しょうゆ ……小さじ2
だし汁 ……150ml
油 ……小さじ2

【作り方】

- ①だしをとる。
- ②ブロッコリーを子房に分ける。茎は厚めに皮をむき拍子木に切る。熱湯でさっとゆでる。
- ③じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。にんじんは厚さ5mm程度のいちよう切りにする。たまねぎは皮をむいて厚さ1cmにスライスする。キャベツは2cm程度の色紙切りにする。
- ④鶏むね肉は一口大の削ぎ切りにする。
※食中毒予防のため、鶏肉を切ったまな板の後は使わないで食器用洗剤で洗い流すこと！
- ⑤鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。表面に白く火が通ったら玉ねぎ・にんじん・じゃがいも加えて炒める。
- ⑥だし汁と砂糖を加えて、じゃがいもとにんじんが柔らかくなるまで煮る。
- ⑦しょうゆを加え、キャベツを加えて煮る。キャベツに火が通ったら、ブロッコリーを加える。

※だし汁を水(150ml)と顆粒調味料(1g)を使用すると、塩分は+0.1gになります。

※砂糖としょうゆを希釈不要のめんつゆ 30ml(大さじ2)に替え、顆粒調味料(1g)を利用すると、塩分は0.6gになります。



【副菜】 納豆和え 31kcal 塩分 0.2g



【材料】

納豆…… 1パック(50g)
小松菜…… 1/2束
もやし…… 1/2袋

付属のたれ

(たれがついていない場合は、しょうゆ小さじ1を加える)
※大人用に薬味ねぎやみょうがなどの香味野菜を足してもよい。

【作り方】

- ①小松菜の根をよく洗い、長さ1.5cm程度に切る。
- ②もやしは小松菜と同じくらいの長さに切る。
- ③野菜をさっとゆで、ザルにあげて粗熱をとり水気をしぼる。
- ④ボウルに納豆と付属のたれを混ぜ合わせ、③の野菜を和える。

