

キーワード

きょうしょく
“共食”

いっしょ しょくたく かこ た
『みんなで一緒に食卓を囲んで食べること』

りょうり しょくじ
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。

しょくじ もくてき えいよう
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。

かそく なかま かいわ たの しょくじ
家族や仲間と会話を楽しみながら、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4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

ほいくえん しょうちゅうがっこう にんき きょうしょく
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。

しょくじ すてき
食事を楽しみながら、素敵な本の
せかい
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、食べたい気持ちがわいてきますね。

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。



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。

『やさいのおしゃべり』より ＜鶏肉と大根の照り煮＞

「ぼく、すてられちゃうのかな？」
れいちゃんは、冷蔵庫で腐りかけて悲しそうにしている野菜の声をききました。
「食材を大切に」読み聞かせをしながら考えさせられる絵本です。

鶏肉と大根の照り煮



保育園の給食レシピです

材料	195kcal	塩分 0.9g
鶏もも肉……240g	しょうゆ…大さじ 1.5	
大根………240g(5 cm)	砂糖…大さじ 1.5	
にんじん……90g(1/3 本)	酒……小さじ 2	
干しいたけ…6g(2 枚)		
いんげん……48g(6 本)	水 180ml	
油………小さじ 2	削り節 5g(小 1 袋)	

【作り方】

- ① 大根は皮をむき 2 cm厚のちょう切りに、にんじんは皮をむき、厚めのちょう切りにする。干しいたけは水で戻し、スライスする。分量の水と削り節でだしをとる。
- ② 鶏肉は一口大に切り、鍋に油を熱して中火で炒める。【鶏肉を扱った後は洗剤と流水で道具や手指をよく洗い食中毒に注意しましょう。】
- ③ 鶏肉の表面の色が変わったら、だし汁、調味料、野菜を加えて煮る。全体に火が通ったら、焦がさないように汁気がなくなるまで照り煮にする。

『干したから』より

わたし ほか た もの しょくひん くさ ながも
私たちのまわりの「干した食べ物」。干すことで食品を腐りにくく長持ちさせ、
ちが かが いろいろ さいえい しゃしんえほん
違うおいしさに変える。いろいろな干したものを撮影した写真絵本です。



<和風サラダ> 42kcal 塩分 0.2g

【材料】

ブロッコリー ……中 1 房(150g)
にんじん ……中 1/2 本(50g)
えのき …… 1/2 袋(50g)
切りのり …… 適量

酢 …… 大さじ1 すりごま …… 小さじ2
砂糖 …… 小さじ2 ごま油 …… 大さじ1
しょうゆ …… 小さじ1

【作り方】

- ①破線の中の調味料をボウルに合わせておく。
 - ②小房に分けたブロッコリー、千切りにしたにんじん、石突を取ったえのきだけをゆでて湯を切り、粗熱をとる。
 - ③食べる直前に①の調味料と和える。器に盛り、切りのりを飾る。
- ※ブロッコリーの軸も厚めに皮をむいてスティック状にして使い切りましょう。



保育園の給食レシピです

<豚汁> 75kcal 塩分 0.9g

【材料】

絹ごし豆腐 …… 1/2 丁(120g) 赤味噌 …… 大さじ2強
豚薄切り肉 …… 120g 削り節 …… 12g
だいこん …… 1/10 本 水 …… 600ml
たまねぎ …… 小 1/2 個
ごぼう …… 1/5 本(30g)
ねぎ …… 1/2 本(30g)

※具は、にんじん・かぶ・こんにやくなどご家庭でアレンジしてみてください。

【作り方】

- ①削り節でだしをとる。野菜は洗い、だいこんはいちょう切り、玉ねぎはスライス、ごぼうはさがき、ねぎは小口切りにする。
- ②野菜を中火で煮て火が通ったら、豚肉と豆腐を加える。
- ③肉の色が変わり火が通ったら、みそを溶き入れる。

いい和食のひ かんれん ほいくえんきゅうしょく しゅしょく 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

分量は大人4人分の分量です

【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】 鮭の照り焼き 149kcal 塩分 0.9g

【材料】

鮭…… 4切れ
しょうゆ… 大さじ 1
砂糖 …… 大さじ 1
本みりん・ 大さじ 1
酢 …… 小さじ 2
水 …… 大さじ 1

【作り方】

- ①調味料をビニル袋に合わせ、鮭を15分ほど浸す。
 - ②浸漬後、キッチンペーパーで汁気を取り焼く。
アルミホイルを敷いて、フライパンやオーブントースター、魚焼き器等で焦がさないように焼く。
- ※鮭は流通している厚めの1切れが100～120g。
お弁当用が30g程度が多い。

【副菜】 昆布和え 11kcal 塩分 0.5g

【材料】

白菜 ……葉2枚(150g)
きゅうり ……1/2本(60g)
塩昆布 ……二つまみ(7g)
しょうゆ ……小さじ 1/4



【作り方】

- ①白菜は洗って水気を取り、軸と葉をわける。軸は長さ3cm程度に切り、繊維に沿ってせん切りにする。
葉は長さ2cm程度のざく切りにする。
 - ②きゅうりは洗って、長さ3cm程度のせん切りにする。
 - ③ボウルに①②と塩昆布を入れて和える。
 - ④食す直前にしょうゆで味をととのえる。
- ※和えて時間が経つと水気が出てくるため適度に搾る。

【副菜(汁物)】 小松菜のすまし汁 54kcal 塩分 0.5g

【材料】

小松菜 ……1/2袋(100g)
大根 ……2cm(40g) 40g
にんじん ……4cm(40g)
生しいたけ ……1枚(10g)
えのきだけ ……30g(1/3袋)
豆腐 ……小1パック(100g)
油揚げ ……小2個(16g)
しょうゆ ……小さじ 2
●削り節 ……10g
●水 600g

【作り方】

- ①削り節と分量の水でだしをとる。
- ②小松菜は長さ2cm程度に、大根とにんじんは皮をむいていちょう切りにする。
- ③生しいたけは薄くスライスし、えのきだけは、石突を取り長さ1/3に切る。
- ④豆腐はサイコロ状に、油揚げは短冊に切る。
- ⑤だし汁に大根とにんじんをいれて沸かし、火が通ったら残りの材料を加え、火が通ったら、しょうゆで味を調える。

※だし汁に顆粒調味料(1g)を使用すると、塩分は+0.1gになります。