

楽しく食べよう!



少しずつ暖かい日が増えてきました。春の訪れとともに、子どもたちの成長した姿が輝きますね!

～お知らせ～

豊田市福祉事業団のホームページがリニューアルしました。
 「給食レシピ」や「調理のようす」など閲覧できるようになりました、是非「豊田市福祉事業団」で検索してみてください。
 リニューアルにともない、「楽しく食べよう!」に掲載していた、「メニュー解説」はホームページで閲覧できるようになりましたので、そちらをご覧ください。

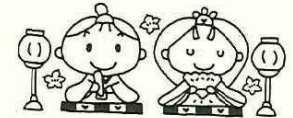
食育コラム おおきくなったね!

いよいよ、卒園・進級の時が近づいてきました。お子さんの様子はどうでしょうか? 4月の頃と比べると、子どもたちは心も身体も大きく成長したと思います。食事の場面においても、何かしら変化や成長があったのではないのでしょうか。食事の様子を見に行くと、サラダに挑戦できた! スープが飲めるようになった! など、子どもたちの成長が目に見えてわかり、とても嬉しかったです。最後に今年度を振り返り、頑張ってきたことやこれから頑張りたいことを確認してみましょう。

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか?
- 席に座って、食事に集中することができましたか?
- よい姿勢で食べられましたか?
- よく噛んで、ゆっくり食べられましたか?
- 苦手な食べものにチャレンジできましたか?
- 朝ごはんを食べて、登園しましたか?
- 早寝・早起きができましたか?
- おやつは時間と量を決めて食べましたか?
- みんなで楽しく食べましたか?



4月からは、さまざまな進路を歩まれると思います。みんなそれぞれのペースで成長し、力をつけていってほしい。そんな子どもたちの姿はたくましく、いとおいですね。ただ、どんな進路を歩んでも、『食べる』という行為は欠かせません。毎日、食事の準備や片付けは大変ですが、『頑張りすぎず、あきらめず』笑顔で楽しい食卓を築けるとよいですね。お父さん、お母さんの笑顔が、子どもたちのやる気を起こします。今後たくさんの味や場面を経験し、食事を楽しんでもらえることを願っています。



ちらし寿司

材料 (分量は大人6人分)	作り方
米……………3合 A 酢……………90ml 砂糖……………90g 塩……………小さじ1 かんぴょう(干)……………12g れんこん……………60g にんじん……………1/2本 干しいたけ……………3枚 B しょうゆ……………大さじ1と1/2 三温糖……………大さじ2 酒……………大さじ1 だし汁……………120g 錦糸卵……………120g おぼろでんぶ……………適量 きざみのり……………適量	① かんぴょうは水にもどし5mm長さに切る。れんこんは小さいちょう切り、にんじんは千切り、干しいたけは水にもどして薄切りにする。 ② ①をBの調味料で煮て、汁気をきって冷ます。 ③ Aを混ぜ寿司酢を作る。 ④ 米を水少なめで炊き、飯切りに移し、③の寿司酢をふって混ぜ、冷ましながらかき混ぜる。 ⑤ ④を器に盛り、錦糸卵・おぼろでんぶ・きざみのりをかざる。 ※錦糸卵は市販の商品もありますが、卵2個・砂糖小さじ2・塩少々をとき混ぜ、フライパンに油を熱し、薄く焼き千切りにするとできます。

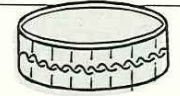


ワンポイントアドバイス

飯切りがない場合は大きめのボールなどで代用してください。
 酢飯を冷ますときは、うちわであおぎながら冷ますと艶がでます。

栄養価

★こどもは大人の2/3量が目安です。
 大人1人分: エネルギー401kcal、たんぱく質10.1g、脂質2.3g、塩分1.9g
 こども1人分: エネルギー267kcal、たんぱく質6.7g、脂質1.5g、塩分1.3g



ココアマドレーヌ

材料 (分量はアルミカップ10個分)	作り方
ホットケーキミックス…120g 牛乳……………80ml 有塩バター……………40g 卵……………1個 砂糖……………40g ココアパウダー……………10g	① 卵と砂糖を白っぽくなるまでしっかりと混ぜ合わせる。 ② 有塩バターを電子レンジで溶かし、①に加えて混ぜる。 ③ ②にホットケーキミックス、ココアパウダー、牛乳を加えて混ぜる。 ④ ③をアルミカップに流し込み、160℃のオーブンで15分焼く。

ワンポイントアドバイス

ココアパウダーをキャラメルソースなどにかえると違う味のマドレーヌができあがります。

栄養価

アルミカップ1個分: エネルギー103kcal、たんぱく質0.1g、脂質4.6g、塩分0.2g