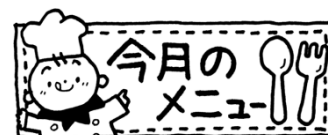


楽しく食べよう！

2019年5月号





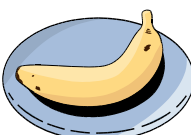
外遊びが気持ちの良い季節になりましたね。お弁当にぴったりのメニューを紹介します。

暖かい日が増えてきました。体調をととのえて、元気に楽しく過ごしましょう。




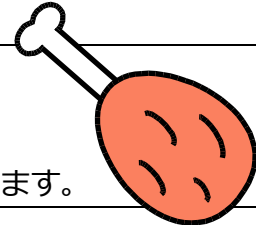
食育コラム 給食の食物形態について

こども発達センターには様々な発達段階のお子さんが通園し、給食を食べています。おいしく、安全に食べてもらうため、こどもたちの口の機能に合わせた形態の食事を提供しています。発達センターの給食は、下の表の通り、**5つの形態**があります。これらは一般的な離乳食4段階と幼児食にあたります。ご家庭での食事づくりの参考にしてみてください。

一般的な離乳食	初期	中期	後期	完了期	幼児期
センターの給食	ペースト食	もぐもぐ食	かみかみ前期食	かみかみ後期食	ぱくぱく食
噛む力の目安	どろどろ状のものを飲み込める	舌と上あごでつぶして飲み込める	歯茎でつぶして飲み込める	臼歯でつぶしてまとめて飲み込める	臼歯ですりつぶしてまとめて飲み込める
まとまり・粘り	粘りがない	口の中に粒状のものが広がらないまとまり	熟したバナナのまとまり	口の中に広がる「ばらつき」をつくる	大人と同様
目安となる食べものかたさ	なめらかなペースト ヨーグルト状のもの 	舌で押しつぶせる絹ごし豆腐のかたさ 	歯茎で押しつぶせる熟したバナナのかたさ 	奥歯で噛める薄切りりんごのかたさ 	大人よりやわらかめのもの

食材別の調理方法については、豊田市福祉事業団ホームページの給食レシピをご覧ください。

変わり種おにぎり	
材料 (分量は大人各1人分) ご飯……各茶碗1杯(150g)	作り方 幼児の目安はこども茶碗1杯(100g)です。
●ハム×コーン ハム……………2枚 コーン缶……………大さじ2	① ハムは大きめのみじん切りにする。コーン缶は汁気をきる。 ② 温かいご飯に①を混ぜ、おにぎりを2個作る。
●焼きたらこ×青のり 焼きたらこ……………1/2腹 青のり……………小さじ2	① 焼きたらこはほぐす。 ② 温かいご飯に①と青のりを混ぜ、おにぎりを2個作る。
●いり卵×きぬさや 卵……………1個 塩・砂糖……………各少々 ごま油……………適量 きぬさや……………2枚	① ボウルに卵を割りほぐし、塩・砂糖を加えて混ぜる。 ② きぬさやは筋を取り、大きめのみじん切りにする。 ③ 熱したフライパンにごま油を敷き、②をさっと炒め①を加えて細かいいり卵にする。 ④ 温かいご飯に③を混ぜ、おにぎりを2個作る。
ワンポイントアドバイス ・色々な味を楽しみたい時は、小さいおにぎりにして食べ過ぎに気を付けましょう。 	
栄養価 (大人1人分) ハム×コーン：エネルギー 336kcal、たんぱく質 11.0g、脂質 4.9g、塩分 1.0g 焼きたらこ×青のり：エネルギー 286kcal、たんぱく質 11.0g、脂質 9.0g、塩分 1.1g いり卵×きぬさや：エネルギー 381kcal、たんぱく質 11.8g、脂質 10.7g、塩分 1.2g	

手羽元肉のさっぱり照り煮	
材料 (分量は大人4人分) A 手羽元肉……………8本 しょうゆ……………大さじ2 砂糖……………大さじ2 酢……………大さじ2 油……………適量	作り方 ① 密閉袋にAを入れ軽くもみ、15分漬けておく。 ② 熱したフライパンに油を敷き、①を漬けだれごと入れフタをして焼く。 ※焼き上がりの水分が多いようならフタをとって煮詰める。 ③ 手羽元肉の手で持つ所にアルミホイルを巻き食べやすいようにする。 
ワンポイントアドバイス ・火が通りにくいので、時間のない時は①を耐熱容器に入れ、軽くラップをしてレンジである程度加熱してからフライパンで焼くと時短になります。	
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 269kcal、たんぱく質 18.8g、脂質 17.8g、塩分 1.3g こども1人分：エネルギー 180kcal、たんぱく質 12.6g、脂質 11.9g、塩分 0.9g	