

楽しく食べよう！

クリスマスに大晦日、忙しい年末がやってきます。体調管理に気を付けて過ごしましょう。

12月のメニュー解説

えびと高野豆腐のうま煮（4日）



高野豆腐は豆腐を凍結乾燥させて作る栄養価の高い食品です。最初は冬期に豆腐を屋外に放置してしまったことから偶然に製法が発見されたといわれています。高野山で作り始めたことから、「高野豆腐」と名付けられました。地域によっては「凍み豆腐」「凍り豆腐」ともいいます。

森のサラダ（5日）

きのこツナ、スパゲティをマヨネーズとうす口しょうゆで味付けしたサラダです。これできのご嫌いを克服したお友達もいます！

マドレーヌ（12日）

「マドレーヌ」には「マドンナ」と同じく『聖母』の意味があります。フランスでは最もポピュラーな家庭のお菓子で、貝殻型で焼かれることが多いです。起源は、いろいろな説があるようですが、ロレーヌ地方の「マドレーヌ」という名のメイドさんが作ったといわれています。

食育コラム 給食アンケートの結果より ③

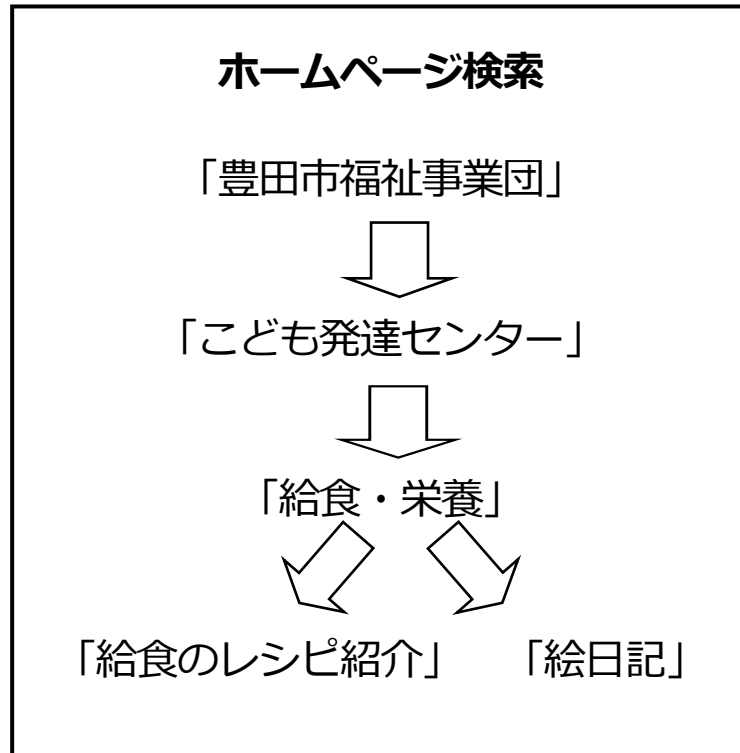


給食アンケートの報告は今月が最後となります。

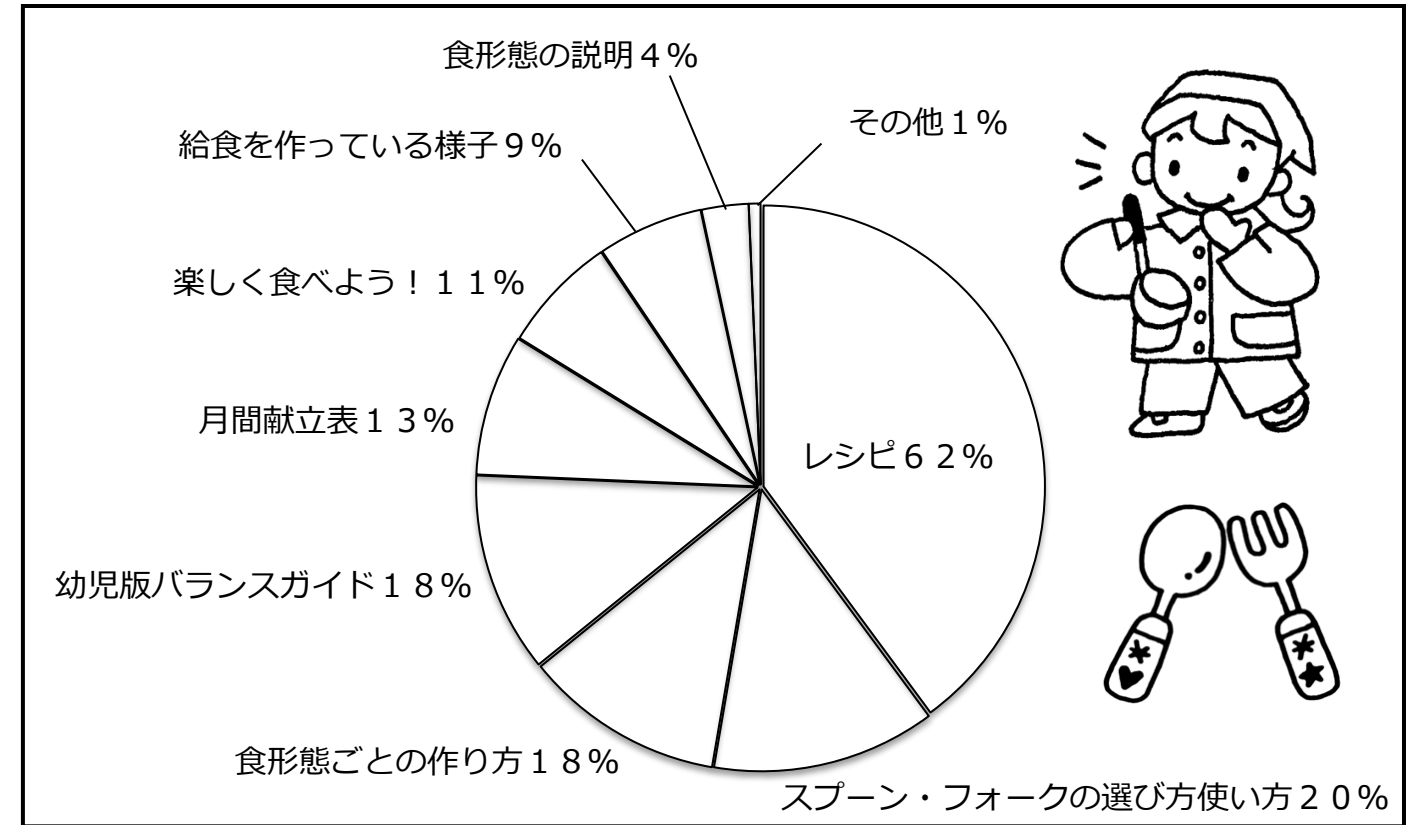
今月は「豊田市福祉事業団のホームページについて」の結果を4施設全体でまとめました。

●ホームページ閲覧の有無

→約9割の方が見たことがないと答えました。
このアンケートを機に見て下さった方もいるかもしれませんが、豊田市福祉事業団ではホームページを開設しています。豊田市福祉事業団のトップページから「こども発達センター」を開き、「給食・栄養相談」をクリックすると、給食・栄養相談のページになります。そこから「給食レシピの紹介」や「絵日記」を見ることができますので是非ご覧下さい。「絵日記」はこども発達センターだけでなく成人部門も一緒に見ることができます。



●ホームページに掲載して欲しい食に関する情報



→より良い情報が提供できるように、ホームページのリニューアルを予定しています。

給食アンケートで要望のあった情報を掲載できるよう作成したいと思います。

リニューアルが終わりしだい「楽しく食べよう！」でお知らせします。

12月のメニュー解説の「森のサラダ」を紹介します。

森のサラダ	
<p>材料（分量は大人4人分）</p> <p>玉ねぎ……………1/4個 生しいたけ……………2枚 えのき……………1/3袋(40g) スパゲティ（乾）……………25g シーチキン……………80g マヨネーズ……………大さじ2弱 薄口しょうゆ……………小1/2</p>	<p>作り方</p> <p>① 玉ねぎ・生しいたけは薄くスライス、えのきは3cmの長さに切る。 ② ①を茹でてザルにあげ、冷ます。 ③ スパゲティは1/4の長さに折り、茹でて水にさらす。 ④ シーチキンは油をしばってよくほぐす。 ⑤ ボウルにマヨネーズ・薄口しょうゆを合わせ、②～④を入れて混ぜる。</p>
<p>ワンポイントアドバイス</p> <p>スパゲティは丸のみしやすいため、一口ずつゆっくり食べましょう。</p>	
<p>栄養価 ★こどもは大人の2/3量が目安です。</p> <p>大人1人分：エネルギー131kcal、たんぱく質5.6g、脂質8.6g、塩分0.5g こども1人分：エネルギー87kcal、たんぱく質3.7g、脂質5.7g、塩分0.3g</p>	

