

ご家庭でも作りたい！給食レシピ

給食のレシピをご紹介します♪分量は幼児5名分を目安にしています。作る人も出来上がり量も違うので、給食と全く同じというわけにはいかないと思いますが、参考にさせていただければと思います♪

鶏ごぼうつくね

材料			
鶏ひき肉	250g	しょうゆ	小さじ2
たまねぎ	120g	砂糖	小さじ2
にんじん	20g	片栗粉	大さじ1・1/3
ごぼう	30g	油	適量

- *作り方*
- ①たまねぎ・にんじん・ごぼうはみじん切りにする
 - ②①をかぶるくらいの水を入れて煮る。しょうゆ、砂糖で味をつけてごぼうが柔らかくなるまで煮る。
 - ③②をよく冷まして、鶏ひき肉と片栗粉と混ぜる。
 - ④③を5等分に分けて、小判型にまとめたら、フライパンに油を熱して火が通るまで焼く。
※野菜は水分が少なくなるまで煮ます。

鯖の和風フライ

材料			
さわら	50g×5切	小麦粉	大さじ2
しょうゆ	大さじ1	たまご	1個
しょうが	少々	パン粉	適量
揚げ油	適量	ごま	小さじ1

- *作り方*
- ①しょうゆとおろししょうがを混ぜ、鯖を漬けておく
 - ②①に小麦粉をまぶしてから、卵をつけ、パン粉とごまをまぶす。
 - ③170度で中まで火が通るまで、揚げる。
※菜箸などで触ってみて、シリシリとなれば中まで火が通った目安です

忙しい日や食事を作りにくい日のために
常備してあると便利です♪

ブロッコリーの中華和え

茹でたブロッコリーにしょうゆとごま油を和えるだけ！

大根の煮物

材料			
大根	180g	しょうゆ	小さじ1/2
にんじん	50g	砂糖	小さじ1
さつまあげ	50g	和風顆粒だし	小さじ1・1/2
こんぶ	適量	塩	少々

- *作り方*（調味料はおでんの素でも代用できます）
- ①昆布は濡れたキッチンペーパーなどで汚れをふき取り、水に戻しておく。
 - ②大根、にんじん、さつま揚げ、昆布を一口より大きいくらいに切り、調味料と昆布の戻し汁と一緒に煮る。大根とにんじんに火が通ったら、できあがり。

豆腐のホットケーキ

材料	
ホットケーキミックス	150g
絹ごし豆腐	150g
油	適量
メープルシロップ	お好みで

- *作り方*
- ①豆腐をフォークなどでよくつぶし、ホットケーキミックスとよく混ぜ、豆腐と一緒に入っていた汁も混ぜる
 - ②フライパンに少量の油をひいて温める。濡れ布巾の上でフライパンを置き、シューという音がしたら、弱火にしてコンロに戻し、お玉半分くらいの生地を流して焼いていく。
 - ③焼き目が付いたら、ひっくり返し、もう片面も焼いて火を通す。（もちりした感じに仕上がります）
 - ④お好みでメープルシロップなどをかける。

2月に食べたいもの♪



ご家庭でも練習しましょう！

いちご組

自分で食べる練習をしましょう！手づかみを十分にし、1歳頃からスプーンも使いましょう。

もも組

三点持ちで食べる練習をしましょう。

りんご・みかん組

箸の練習をしましょう！補助具付きの箸は使わなくて大丈夫です。

はなな・ぶどう組

お茶碗やお皿を正しく持って食べる練習をしましょう。

できるようになるには体幹や手指を鍛えることも大切！
外で思いっきり遊んだり、手指を使った遊びをご家庭でも取り入れましょう！

節分にまく、打ち豆は喉に詰まらせる恐れがあるので、園では食べません。ご家庭で食べる時は充分気を付けて食べてください。

生活リズムチェック

ご協力ありがとうございます！

毎日早寝・早起き・朝ごはん・朝うち、これからもがんばりましょう！