



今月は「大分」

6月23日（金）の献立より
とり天



<子ども2人 大人2人分>

- ・鶏むね肉・・・300g
- ・しょうが・・・0.5g
- ・にんにく・・・0.5g
- ・砂糖・・・小さじ1/2
- ・しょうゆ・・・大さじ1/2
- ・鶏卵・・・1/2個
- ・水・・・大さじ2
- ・薄力粉・・・大さじ3
- ・揚げ油・・・適量

<作り方>

- ① 鶏むね肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② しょうがとにんにくはすりおろし、砂糖としょうゆと合わせ鶏肉を漬込みます。
- ③ ボウルに卵、水を混ぜ薄力粉を合わせて衣を作ります。
- ④ ②に打ち粉をふり③にからめカラリと揚げます。

大分県を知ろう



大分県は別府温泉や湯布院温泉など多くの温泉があり、源泉数と湧出量はともに全国1位！温泉地として有名です。一年を通して温暖な気候が栽培に適しているため、かぼすと干し椎茸の生産量が全国一位です。大分県民が鶏肉の国内消費量は全国トップクラスで鶏肉を揚げた天ぷら「とり天」や鶏肉や根菜を煮込んだ「がめ煮」、鶏肉とごぼうを炊き込んだ「鶏めし」など県内の各地で様々な鶏肉料理が発展してきました。給食では鶏肉の天ぷら「とり天」、おやつには石垣もちをイメージしたさつまいも蒸しパンを紹介します。



食育風景

クッキングの食育が再開されています。子どもたちの成長につながる食育を行っていきたいですね♪



香川県の郷土料理を紹介しました。香川県と言えば「うどん」ということで食育でうどんを作りました。



今月の食材 ～モロヘイヤ～

奇跡の野菜と呼ばれるほど栄養価が高くカルシウムやビタミンやミネラルが豊富



です。茹でた際に出るねばねばが特徴でコレステロールの吸収を抑制し、胃壁や粘膜を保護する効果が期待できます。5～7月にかけて気温の変化で疲れやすくなっている身体にぴったりの食材です。葉が柔らかく新鮮なものを選び、茹でて炒め物やあえ物など普通の食卓に加えてください。給食では6/14・28に「モロヘイヤと卵の中華スープ」を提供します。



子どもの食事 Q&A

Q. 食べるのに、とても時間がかかります。

A. 叱らず見守る声かけを

食欲は個人差が大きく、食の細い子や食にあまり興味がない子は、食べるのに時間がかかってしまうことがあります。幼児期は栄養バランスも大切ですが、まず食べやすいものや好きなものを楽しく食べることを優先させてみましょう。全部食べられなくても叱ったりしないで「よくかんでね」「ごちそうさまだね」など、子どもを認める声かけをしてあげてください。

