



今月は「千葉」

9月15日(金)の献立より
いわしのさんが焼き

<子ども2人 大人2人分>

- ・いわしのすり身・・・150g
- ・豚ひき肉・・・・・・150g
- ・玉ねぎ・・・・・・50g
- ・しょうが・・・・・・1g
- ・溶き卵・・・・・・20g

- ★砂糖・・・・・・2g
- ★かたくり粉・・・・8g
- ★味噌・・・・・・8g
- ★いりごま・・・・4g

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、炒めて冷まします。
生姜はすりおろします。
- ② ボウルにひき肉を入れ粘りが出るように混ぜます。
- ③ ②に①、いわしのすり身、溶き卵、★の調味料を入れ混ぜ合わせます。
- ④ 成形し、オーブンで焼きます。(200℃ 約15分)



千葉県を知ろう



千葉県は変化に富んだ美しい海岸線と緑豊かな丘陵など豊かな自然に恵まれ、古くから農林水産業が盛んに行われています。国内の漁獲量が日本一の銚子港ではいわし、あじ、さんま等の魚が多く水揚げされ「なめろう」「さんが焼き」など新鮮な食材を活かした郷土料理が知られています。三方を海に囲まれ、冬暖かく夏涼しい温暖な気候の千葉県では落花生や梨、大根やかぶ、ほうれん草など多くの栽培が盛んです。給食では「いわしのさんが焼き」「かぶのサラダ」おやつには「栗入り水ようかん」を提供します。



食育風景

8月は岐阜県の郷土料理をイメージした「鶏ちゃん風」「すったて汁」を紹介しました。食育ではズッキーニやとうもろこしなど、夏野菜に遊びながら触れ、野菜を身近に感じてもらいました。



今月の食材 ~れんこん~

縁起物として正月料理などに欠かせない食材の一つです。

疲労回復や免疫力向上の効果が期待できるビタミンCが豊富です。本来、熱に弱いビタミンCですが、れんこんに含まれるでんぷん質に守られているため加熱しても壊れにくいのが特徴です。れんこんは切り方や調理方法でいろいろな食感が楽しめます。きんぴらなどシャキシャキと仕上げたい場合は薄くスライスしてサッと炒めます。煮物などホクホクに仕上げたい場合は乱切りにして加熱します。すりおろして加熱するとトロっとした食感になります。



子どもの食事Q&A

Q. 5歳の子どもが、箸をうまく使えません

A. 遊びながら箸の練習を

箸を使えるようになるには、手指が十分に発達している必要があります。スプーンやフォークを鉛筆のような手つきで持てるようになったら、箸の練習を始めてみましょう。ただし、箸の持ち方ばかりを気にしていると、食事が苦痛になってしまいます。マシュマロやサイコロ状に切ったパンなど、箸でつかみやすいものを皿から皿へ移動させるなど、楽しみながら練習をしてみたいはいかがでしょうか。手指の運動機能のトレーニングにも役立ちます。

