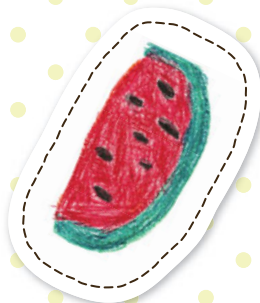
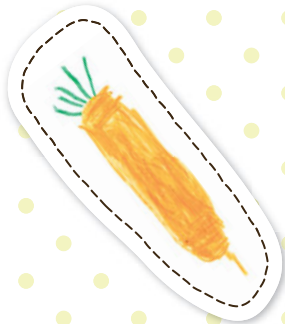
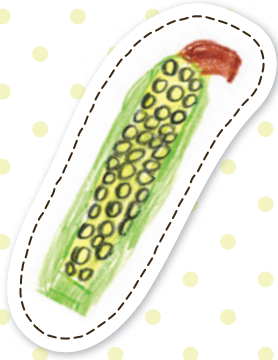


きょうのごはんはなに？

つくってみてね 保育園の味



2 ぎゅうにくずし 牛肉寿司

◆材料(4人分)

- | | |
|---------------------|------------------|
| * すし飯 …………… 4人分 | * ごぼう …………… 100g |
| * 牛もも薄切り …………… 200g | ▼だし汁 |
| ┌ 砂糖 …………… 大さじ1 | ┌ 砂糖 …………… 小さじ1 |
| ① └ 醤油 …………… 大さじ1 | └ 酒 …………… 大さじ1 |
| ┌ 酒 …………… 大さじ1 | ┌ 醤油 …………… 大さじ1 |
| * 人参 …………… 30g | * 三つ葉 …………… 1束 |
| ▼だし汁 | * 白ごま …………… 大さじ1 |
| ┌ 砂糖 …………… 小さじ1 | |
| ② └ 薄口醤油 …………… 小さじ1 | |

◆作り方

- 鍋に油をひき1cmに切った牛肉を炒め、①を入れ、さらに炒める。
しばらく煮て、しっかり味をつける。
皿に牛肉だけを取り出し、煮汁は、そのまま鍋に残しておく。
- ごぼうは、短めのささがきにして、しばらく水につけておく。
①の煮汁の中に、水気を切ったごぼうを入れ、ひたひたになるようにだし汁をたす。②で少し濃い目の味付けにして、汁気がなくなるまで煮る。
- 人参は、千切りにし、ひたひたにだし汁を入れ、②で薄めの味を付け、やわらかくなるまで煮る。三つ葉は2cmに切り、塩茹でしておく。
- すし飯に、牛肉、ごぼう、人参、白ごまを加え、切るように混ぜ込み、最後に三つ葉を散らす。

memo

ご飯を混ぜすぎると
粘りがでるので
さっくり混ぜる。



7

はるま 春巻き

◆材料(4人分)

- * 春巻きの皮 …………… 10枚
- * 豚もも薄切り肉 …………… 100g
- ┌ 酒 …………… 大さじ1/2
- ① 醤油 …………… 大さじ1/2
- └ 片栗粉 …………… 小さじ1
- * 水煮たけのこ …………… 150g
- * 人参 …………… 50g
- * 玉ねぎ …………… 50g
- * ニラ …………… 50g
- * 干し椎茸 …………… 2枚
- * 乾燥春雨 …………… 50g
- * きくらげ …………… 6g
- * 白ねぎ …………… 50g
- ┌ 酒 …………… 大さじ2
- ② 砂糖 …………… 小さじ2
- └ 醤油 …………… 大さじ2
- * ごま油 …………… 小さじ2
- * 揚げ油 …………… 適量

◆作り方

- 1 豚肉は千切りにして、①で下味をつける。
- 2 人参、玉ねぎ、白ねぎ、たけのこは、3cmの千切りにする。ニラも同じ長さに切る。干し椎茸、きくらげはそれぞれぬるま湯で戻して千切りにする。春雨は熱湯で戻して2~3cmに切る。
- 3 フライパンに、油を入れ、豚肉を炒める。玉ねぎ、人参、たけのこ、干し椎茸、白ねぎ、きくらげ、ニラ、春雨、の順で炒める。
- 4 全体的にしんなりしたら、②を入れて調味し、ごま油を加える。
- 5 バットなどに取り出し、冷まして10等分する。
- 6 春巻きの皮は角を手前にして広げ、中央よりやや手前に一文字に具をのせる。皮の手前と両側を折ってクルクル巻き、巻き終わりに、小麦粉大さじ2と水大さじ2を合わせて作ったのりをぬり、しっかりとめる。
- 7 170℃の油できつね色になるまで揚げる。

memo

炒めた具材が冷めてから巻くと、巻きやすい。



4 うどんかりんとう

◆作り方

- 1 干しうどんは3等分に折る。
- 2 沸騰したお湯で、うどんを硬めに茹でる。
- 3 茹であがったらザルに上げ、水でぬめりを取り、水気をきる。
- 4 ③に小麦粉をつけ、180℃の油できつね色になるまでじっくり揚げる。
- 5 鍋に④を入れ沸騰したら、揚げたうどんを入れ、弱火～中火で、水分がなくなるまで、全体にからめる。

memo うどんの茹で具合でかりんとうの硬さがかわります。

◆材料(4人分)

- * 干しうどん …… 100g
- * 小麦粉 …… 適量
- ④ 黒砂糖 …… 60g
- ④ 水 …… 30cc
- * 油 …… 適量



9 にく 肉まん

◆材料(8個分)

強力粉	140g
小麦粉	70g
砂糖	20g
油	70g
① ドライイースト	5g
塩	5g
ぬるま湯	130cc
ベーキングパウダー	2g
* 豚ミンチ	130g
* 白菜	130g
* 白ねぎ	20g
* 干し椎茸	2枚
* 生姜	5g
② 醤油	小さじ2
塩	少々
③ こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2

◆作り方

- ①を混ぜ合わせて、こねる。まとまったら一次発酵させる。
- 白菜はみじん切りにして塩もみをして、水気をきり、白ねぎは小口切り、干し椎茸はぬるま湯で戻して、みじん切りにして豚ミンチと混ぜる。
- 生姜はすりおろし絞っておき、②と③を混ぜ合わせる。
- ①の生地を8等分に切り分け、④を包み、二次発酵させる。
- ④を蒸し器で15分蒸す。

memo 中の具をあんに変えると
あんまんになる。



10

おぐら 小倉アイス

◆材料(4人分)

* 小豆	100 g
* 砂糖	50 g
* 生クリーム	200 g
* 砂糖	40 g

◆作り方

- 1 小豆と砂糖50gを煮て、粒あんを作り、冷ましておく。
- 2 生クリームと砂糖40gをボウルに入れ、少し角が立つまで泡立てる。
- 3 ②に①を加え、混ぜる。
- 4 容器に入れ、冷凍庫に1～2時間入れておく。
- 5 少し凍ったら、一度冷凍庫から出し、空気を入れるために、スプーンでかき混ぜて、再び冷凍庫に入れる。
- 6 食べる前に冷凍庫から出し、お皿に盛る。

memo 粒あんは、別記作りかたを参照。
又はゆで小豆でも使用可。





離乳食

離乳食は、栄養補給を行うとともに、赤ちゃんが母乳や育児用ミルクを『吸うこと』から、食事を『噛み砕いて、飲み込む』ことに移行するための準備段階であり、味や舌触りなどの感覚を覚えさせる目的を持っています。

どの食材も
なめらかに



ゴックン期 (5か月～6か月)

- ・10倍がゆ
- ・豆腐のうらごし
- ・野菜のうらごし
- ・汁(昆布だし)

舌でつぶせる
固さ・形があって
つぶれやすいもの



モグモグ期 (7か月～8か月)

- ・7倍がゆ
- ・豆腐煮(一口大)
魚ならゆでてすりつぶす
- ・野菜煮
- ・汁(かつおだし)

歯ぐきでかむことを
覚える



カミカミ期 (9か月～10か月)

- ・4倍がゆ
- ・豆腐ハンバーグ風
魚ならゆでてほぐす
肉ならゆでてほぐす
- ・野菜スティック
- ・味噌汁

前歯でかみ、
口の奥の歯ぐきで
つぶす



パクパク期 (12か月～18か月)

- ・軟飯
- ・魚の塩焼き(煮魚)
肉なら焼く
- ・干切り野菜の和え物
- ・味噌汁

おかゆの炊き方

大人の米と一緒に炊けます。
耐熱のコップに米と
分量の水をいれます。



だし汁の取り方

材料

水2カップに対して昆布10cm角を2枚とカツオ節パック2袋

作り方

- 1、昆布をうまみが出るように切り込みを入れ、しばらくつけておく。
- 2、中火でかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- 3、煮立ったら火を弱めてかつお節を入れ、弱火で2～3分煮る。
- 4、火を止め、かつお節が沈んだら、ザルなどでこす。

★多めに作って製氷皿で
冷凍し、必要な量だけ
解凍しましょう。

※市販だしは添加物が
気になります。
できるだけ手作りの
だし汁を使いましょう

ベビーフードについて

コラム

市販のベビーフードは一つの商品に色々な食材が入っています。栄養面を考えると「一度にたくさんの食材が食べれるからよい」と思いがちです。子どもの味覚は、離乳食の時期から形成されていくといわれています。

人参はこんな固さや味、ほうれん草はこんな固さや味など、ひとつひとつを覚えていきます。その時期にいろいろな食材を混ぜて作ってしまっただけでは素材の味を味わえません。しかし、時間がない時、疲れた時、外出時などには、ベビーフードは持ち運べて便利なものです。手作り離乳食とベビーフード、うまく利用していきたいですね。



食べることは生きること

「食べることが大好き」「食べることが楽しい」と思う子どもに育ててほしいと願っています。食べることが楽しいと感じている子どもの姿は、よく遊び、よく動き、運動量が多い。食事やおやつの時間を心待ちにしている。何事にも意欲が感じられる。等があげられます。食事は1日3回かさず食べると月に90回、1年で1095回になります。食事は身体だけでなく心も育てます。

旬

日本には四季があるのと同じように野菜にも四季があります。夏の野菜は体を冷やし、冬の野菜は体を温める働きがあります。旬の時期に食べることは、体の働きや吸収を良くし、栄養価も高くおいしく、そして安価で食べることができます。

「いただきます」の意味 「ごちそうさま」の意味

ただ「食べます」という意味ではなく、様々な動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

「ごちそう」の“ちそう”は、漢字で“馳走”と書き、「馳け走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの人が関わっています。

そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさま」と言うのです。

五感を味わう食事

食事は味(味覚)はもちろんですが、子どもが食べたいと思うような彩り豊かな盛り付け(視覚)、食欲をそられるような匂い(嗅覚)、かんだ時の音(聴覚)、口に入れた時の食感(触感)など五感すべてを使い味わうことで「おいしい」と感じるのです。食べる時だけでなく、トントンという包丁の音、ジュージュー・コトコトという、焼いたり煮込んだりする時の音や匂いなど調理している時から子どもたちの五感が刺激されます。

食事をするという事は、ただ食べてお腹いっぱいになればよいということではありません。五感で味わうことで、心も身体も満たされていくのです。

食卓で育つ コミュニケーション能力

一人で食べる食卓と家族や仲間と食べる食卓を比較してみました。

	マナー	会話	人間関係	
一人の食卓	手本になる人や教えてくれる人がそばにいないので、良悪か判断できず、楽な方に流される。	食卓に適した話題や話し方、聞き方、表情、表現が学べない。	初め寂しさを感じるが、慣れると一人で食べる方が楽になり、社会性が育ちにくくなる。	→ コミュニケーション能力が育ちにくい環境
誰かと一緒に食卓	手本になる人や教えてくれる人がそばにいる。継続的に学ぶ場がある。	話題や話し方、聞き方、言葉遣い、表現やユーモア表現などを学べる。	自分と他者、他者同士、様々な人との繋がりを体験できる。	→ コミュニケーション能力が育つ環境

食卓は、ただ食事をするだけではありません。家族や仲間と食べる経験は、心とからだを育てます。おしゃべりしながら、分け合いながら食べる食事はさらに美味しさが加わります。