

保育園の食事レシピ

野菜も入りチキンナゲット!!
子供達も大好きです。

簡単に
おいしいので
試してみたい
です!!

すりおろし野菜で
ふんわり



野菜は
(ほう)れん草等
青い野菜も入ると
パフパフが良いです。

主菜 野菜入りチキンナゲット

材料

- 鶏ひき肉(むね)…20g
- れんこん…10g
- 玉ねぎ、にんじん…各5g
- A【■パン粉…小さじ1 ■片栗粉…小さじ½ ■塩…少々】
- サラダ油、トマトケチャップ(好みで)…各適量

作り方

- 1 れんこん、玉ねぎ、にんじんはすりおろしてポリ袋に入れ、鶏ひき肉、Aを加えて袋をもんでよく混ぜる。2×3cmの小判形に丸める。
- 2 フライパンに高さ1cmのサラダ油を入れて温める。箸を入れて泡が出るくらい(中温)になったらAを入れ、裏返しながらかきつね色になるまで揚げる。紙の上に取り、余分な油をきる。好みでケチャップを少量添える。

手づかみポイント

野菜はすりおろすことでおいしく食べやすくなり、つなぎにもなって仕上がりがふんわり。多めに作る場合、フードプロセッサーを使うと便利。

保育園の食事レシピ

カレー風味のシャキシャキ感の
れんこんピラ

カレー味のきんぴら作り...
鶏ひき肉も入れて作り、鶏ひき肉も
入ると風味がふんわりです。

カレー風味で
食欲アップ



副菜 れんこんとにんじんの カレーきんぴら

材料

- れんこん、にんじん…各15g ●しらたき…10g
- ざやいんげん…5g ●ごま油…小さじ½
- 水…100ml ●カツオ節…ひとつまみ
- しょうゆ…小さじ½ ●カレー粉…少々

作り方

- 1 れんこんとにんじんは3mm厚さ、2cm大の薄いちよう切りにする。しらたきは2cm長さに切り、ざやいんげんは斜めに薄く切る。
- 2 小鍋にごま油をしいて熱し、1のれんこん、にんじんを炒める。水を入れてふたをし、弱火で食べやすいかたさになるまで煮る。*水が少なくなったら足す。
- 3 しらたき、ざやいんげん、カツオ節、しょうゆ、カレー粉を加え、煮汁がなくなるまで煮る。

解消ポイント

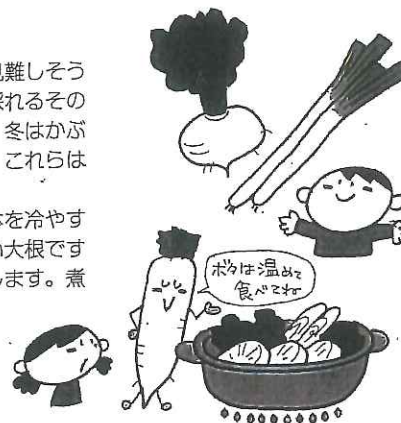
根菜のシャキシャキした食感で噛むことを促します。煮る時間でやわらかさが変わるので、噛む力に合わせて加減しましょう。食べにくければできあがりもOK。



暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

体を温める食材

体を温める食材、という一見難しそうですが、基本的にはその土地で採れるその時期のものを摂れば大丈夫です。冬はかぶやねぎなどがおいしい季節です。これらは体を温める作用を持っています。食べものは、加熱することで体を冷やす作用が弱まります。冬においしい大根ですが、生のまま食べると体を冷やします。煮て食べれば大丈夫です。



便利な薬味

ねぎやしょうが、にんにく、にらは体を温める効果が強い薬味です。鍋の薬味にしょうがが添えられていたり、鍋の中にねぎが入っていたりするのとは単においしいからだけではなく、体を温めるために必要であることを、先人たちは経験的に知っていたのです。



インフルエンザ予防に ビタミンCを取り入れましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもかぜやインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすめです。

ヨーグルトを毎日の習慣に!

栄養豊富な牛乳が原料であるうえに、発酵してできた乳酸菌が含まれるヨーグルトは、腸の調子を整え、栄養の吸収を助ける優れた食品です。「ビフィズス菌」は、この乳酸菌の1つで、腸内でビタミンB2、B6、ナイアシンの合成を助けます。さらに、便秘を予防するだけでなく、腸内で有害物質が作られるのを防ぎ、免疫力を高めることから、がん予防やアレルギーの改善などでも効果が期待されます。手軽に食べられるヨーグルトを毎日の習慣にして、元気な腸を作りましょう。

お手伝いのススメ 自立心が育ち、好き嫌いも減る!

お手伝いタイムは、親子のコミュニケーションの時間でもあります。楽しくお手伝いができれば、子どもは食卓を囲む部屋が好きになります。また、いろいろな食材や食器に触れることで、食への興味が深まり、自然と好き嫌いが減っていくことも。さらに、お手伝いをして「ありがとう」と言われると、子どもはうれしくなり、「次はなにをしよう」と考えて、徐々に自立心も育まれていくのです。楽しみながら始めてみましょう。