



まもなく、平成 30 年度が始まります。新しく入園を迎えるお子さんもいらっしゃることでしょう。新しい生活にわくわくドキドキされているのではないのでしょうか。園の行事の中でも遠足やお弁当の日のお弁当、気になっている方はいませんか？  
今回は、某保育所の実際のお弁当を見せていただきました。



## バランスの良いお弁当

一日の食事の 3 分の 1 の量を目安に、主食（ごはん・パン類）：主菜（卵・肉・魚など）：副菜（野菜類）＝ 3：1：2 くらいの割合でつめましょう。

### つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く！



どのお弁当もお母さんの愛情がいっぱい！

栄養士の

## エプロンだより

No.15



皆さまは、《行事食》という言葉を知ったことがあるでしょうか？今月は、この《行事食》について栄養士からのお話です。

## 行事食ってな～に？

日本には四季折々にあわせた伝統行事があります。昔からその行事のたびに作られてきた料理やお菓子は、食べる楽しみだけでなく行事をより豊かなものしてくれます。行事食という言葉、その食べ方や作り方などが忘れられつつありますが、大切な文化としてこども達に伝えていきましょう。

## ☆洋風まぜ寿司

## 【材料 作りやすい分量】

ごはん 2合分  
卵 2個  
塩 少々  
鮭フレーク 50g  
きゅうり 1本

## 寿司酢の分量

(市販のものでもOK)

米酢 大さじ3  
ゆの酢 小さじ2  
砂糖 大さじ1と1/2  
塩 小さじ1

## 【作り方】

1. 寿司酢を合わせておく。(市販の寿司酢でもOK!)
2. 卵は、塩少々を入れて炒り卵を作る。
3. きゅうりは、輪切りにして塩もみする。
4. 炊きたてのごはんに寿司酢を混ぜて、寿司飯を作る。
5. 4に鮭フレークと軽く水洗いして水気を絞ったきゅうりと炒り卵を混ぜる。

## ～主な年中行事と行事食～

1月	正月	おせち料理・雑煮
	鏡開き	おしるこ
2月	節分	恵方巻き・福豆
3月	桃の節句	ちらし寿司
	彼岸	ぼた餅
5月	端午の節句	柏餅
6月	夏至	タコ
7月	七夕	そうめん
9月	十五夜	月見団子
	彼岸	おはぎ
10月	十三夜	月見団子
11月	七五三	千歳飴
12月	冬至	かぼちゃ
	大晦日	年越しそば



## 1 ポイントアドバイス

鮭をハムに、卵をコーンに変えても美味しいですよ。





前号で、冬野菜の紹介と效能のお話しをさせて頂きました。今回は、冬野菜がたっぷり入ったレシピをご紹介します。寒い冬を家族みんなで元気に乗り切りましょう！

### ☆冬野菜の煮込み

#### 【材料 大人 4 人分】

鶏肉	250g
ウインナー	4本
カブまたは大根	150g
玉ねぎ	180g
人参	120g
ブロッコリー	60g

#### 調味料 A

水	500cc
コンソメ	1個
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ケチャップ	大さじ3

#### 【作り方】

1. 鶏肉と野菜は一口大に切り、ブロッコリーは、茹でておく。
2. ウインナーは切り込みを入れる。
3. A の調味料とブロッコリー以外の材料を鍋に入れて煮込む。
4. 材料が煮えたら、ブロッコリーを入れて、少し煮込む。



保育所でも大人気のメニューです！

### ☆野菜のナムル

#### 【材料 大人 4 人分】

ほうれん草	150g
大根	60g
人参	30g
しめじ	1/2パック
ごま適量	

#### 調味料 A

しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

#### 【作り方】

1. ほうれん草は茹でて、3cm長さに切って、しぼる。
2. 大根・人参は千切りにし、しめじは小房に分ける。
3. ②をごま油（分量外）で炒めて冷ます。
4. ①・③を調味料 A で和えて、最後に、ごまを加える。



栄養士の

## エプロンだより

No.13



今年の冬は、例年より寒さが厳しいと聞きます。今回は、寒い冬を乗り切るために冬野菜をおすすめします。

## 冬野菜で寒い冬を乗りきろう！

冬に穫れる野菜は、β-カロチンやビタミン C が多く、免疫力アップや皮膚・粘膜の保護などの効果があります。また、根菜には体を温める働きがあります。冬が旬の野菜を食べ、寒い冬を乗りきりましょう。

## 大 根

大根には、でんぷんの消化を助けて胃腸の調子を整える消化酵素の「ジアスターゼ」が多く含まれています。また、葉の部分はβ-カロチンやビタミンC・カルシウムが多く含まれていますので、捨てずに炒め物やお味噌汁の具にするとおいしく食べられます。

料理例：おでん・酢の物・汁物

## 白 菜

白菜には、ビタミンCやカリウムが多く含まれています。カリウムは、ナトリウムを体の外に出す働きがあり、塩分の摂りすぎを防いでくれます。食物繊維も豊富で便秘の予防にも効果があります。

料理例：鍋料理・お浸し・漬け物

## ほうれん草

ほうれん草は、カロチンを多く含む緑黄色野菜です。他にも、ビタミンCやカルシウム、鉄などのミネラルも多く含まれていて、野菜の横綱と言われるほど栄養満点です。

料理例：お浸し・炒め物・汁物

## ブロッコリー

ブロッコリーには、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。中でも、ビタミンCはレモンの2倍以上もあり、かぜ予防と肌を美しく丈夫に保つ効果があります。

料理例：サラダ・炒め物

次号は、冬野菜レシピをお届けします。

お楽しみに！

前回「おやつ No.1」で、◆おやつ役割◆おやつ量と選び方をお伝えしました。  
今回は、「おやつ No.2」◆おやつ与え方のポイントについてのお知らせです。

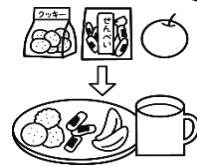
## ① おやつ時間を決める

欲しがる時にいつでも与えていると、「だらだら食べ」になり、むし歯の原因にもなります。また、お腹がすかないので、その後の食事が入らなくなってしまいます。おやつ時間を決めて与えるようにしましょう。



## ② 「ながら食べ」をさせない

テレビを見ながら、遊びながら、歩きながらなどの「ながら食べ」は、食べ過ぎの原因になります。テーブルについて、1回分の食べる量だけお皿に分けてあげるようにしましょう。



## ③ 水分補給も忘れずに

幼児期はこまめな水分補給が必要です。おやつの際にもお茶や牛乳を用意して上手に水分補給をしましょう。ゼリーやヨーグルトなどの水分の多いおやつもおすすめです。



## ④ 大人も一緒におやつタイム

大人でも一人で食べるのは、寂しいものです。親子で一緒にテーブルに向かうことで、楽しい時間を過ごせます。また、幼児期はよく噛まずに丸飲みしたり、喉に詰まらせることもあるので、見守ってあげてください。



## ☆ 豆腐ドーナツ ☆

## 【材料 作りやすい分量】

\*絹ごし豆腐 1/2丁 (150g) \*ホットケーキミックス 150g \*油 適量 \*粉砂糖 適量

## 【作り方】

- ① 絹ごし豆腐とホットケーキミックスをボールに入れて豆腐をつぶすように、混ぜ合わせる。  
\*豆腐の水切りは不要です。
- ② ①をスプーンですくって油で揚げる。
- ③ ②に粉砂糖をまぶす。

☆粉砂糖のかわりに、メープルシロップをかけてもおいしいです。  
☆生地にすりおろした人参を加えると人参ドーナツになります。



栄養士の

## エプロンだより

No.11



新年明けましておめでとうございます。新しい年が、ご家族にとって幸多き年となりますように、今年も食育に関するおたよりを提供させていただきます。

乳幼児期は、3食の食事とおやつ（1～2回）で1日の栄養をとっています。

おやつも食事の1つで、よい食習慣を身につけるためにもおやつについて考えてみましょう。

## ◆おやつの役割は？

子どもの胃袋は小さく、消化吸収能力も発達途中です。3度の食事だけでは必要な栄養がとれません。おやつは、こうした栄養を補う「捕食」です。特に、遊び食べやむら食いのある1～2歳児にとっては、「捕食」としての役割が大きいです。また、家族や友達と一緒に会話を楽しむ「楽しい時間」でもあります。

## ◆どれくらい必要？選び方は？

1日のエネルギーの10～15%程度を目安にします。1～2歳児で100～150kcal、3～5歳児で130～200kcalです。おやつには、お菓子やジュースだけでなく、ごはんやパン、芋類、果物、牛乳・乳製品などを組み合わせて選びましょう。お菓子を与えるときは、おせんべい + 果物 + 牛乳、ビスケット + ヨーグルト というように、他の食品を組み合わせましょう。

## ☆ 七草がゆ ☆

## 【材料 作りやすい分量】

ごはん お茶碗2杯分  
七草セット 1パック  
人参 50g

かつおだし 4カップ  
塩 小さじ1/2  
薄口しょう油 小さじ1

## 【作り方】

1. 七草セットは茹でて、みじん切りにする。  
人参は千切りにする。
2. 鍋にかつおだし、ごはん、①の七草・人参を入れて煮る。
3. 塩と薄口しょう油で味をととのえる。  
＊お好みで、ご飯を一度水で洗ってぬめりをとると、さらさらしたおかゆに仕上がります。



年末・年始にご馳走を食べてちょっと疲れた胃に嬉しい！家族で食べて無病息災♥



次号は、おやつの与え方です！  
お楽しみに！

栄養士の

## エプロンだより

No.10



今月は、とってもお手軽なレシピを2つご紹介します。

お子さんと一緒にできるところを見つけて“簡単親子クッキング”をお楽しみ下さい。

## ☆カラフルカップ（ミニパフェ）（材料4人分）

- \* スポンジケーキ又はカステラ 1/2 台(カステラの場合 4 切れ)
- \* みかん缶 60g
- \* いちご 4 個
- \* いちごソース 適量
- \* ホイップクリーム 適量
- \* チョコスプレー 適量
- \* カップ容器 4 個



## 〈作り方〉

1. スポンジケーキは、みかん缶のシロップを塗ってしっとりさせてから 1.5 センチ角に切る。  
いちごは、4 等分に切る。
2. カップ容器に、順番にかさねていく。  
\* スポンジ→いちごソース → ホイップクリーム → みかん缶 → スポンジ→ホイップク  
リーム → 果物（いちごとみかん缶）最後にチョコスプレーをふりかける。  
\* ホイップクリームをカスタードクリームにしてもおいしいです！  
\* 果物はお好みで♡

## ☆餃子の皮ピザ（材料4人分）

- \* 餃子の皮 8 枚
- \* ツナ缶 25g
- \* とろけるチーズ 35g
- \* コーン缶 25g
- \* ピザソース 20g
- \* ドライパセリ



## 〈作り方〉

1. 餃子の皮1枚にとろけるチーズを少量のせ、その上にも一枚餃子の皮を重ねる。
2. ピザソースをぬり、ツナ缶とコーン缶を混ぜたもの、とろけるチーズをのせる。  
ドライパセリをふる。
3. フライパンで②を焼く。（弱火）チーズが溶けて、皮がパリっとなったらできあがり。

栄養士の

## エプロンだより

No.9



寒さも厳しくなり、空気が乾燥するこの時期、体の免疫力や抵抗力が弱くなると、かぜをひきやすくなります。体の抵抗力を高めるには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

## 【かぜ予防の食事】

・・・4つの栄養素をバランスよく食べましょう・・・

## 1. タンパク質をとる

血や肉をつくり、脂肪をもえやすくして、体をあたためます。

## 2. 脂肪をとる

油は少量でもカロリーをたくさん出すので体があたたまります。

## 3. ビタミンCをとる

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。

## 4. ビタミンAをとる

のどの粘膜をじょうぶにして、かぜをひきにくくします。

\*大根、かぶ、ねぎ、人参など寒い時期に旬を迎える野菜は、体を温めるものが多いので、積極的にとりましょう！



## 〔肉団子と白菜のスープ〕

(材料 大人2人分+子ども2人分)

\*鶏ひき肉 200g

\*白菜 2枚

\*人参 1/4本

\*椎茸 1枚

\*春雨 25g

\*ごま油 小さじ1

\*淡口しょう油 小さじ1

\*塩 小さじ1/2

\*コンソメ 小さじ2

\*水 3カップ

A

- 料理酒 小さじ2
- 濃口しょう油 小さじ1
- 塩 少々
- 片栗粉 大さじ1

## (作り方)

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。
2. 春雨はかために茹でておく。
3. 鶏ひき肉とAを混ぜ合わせる。
4. ごま油で、人参・椎茸を炒め、コンソメ・水を加えて、煮立たせる。
5. 3を一口大に丸めて加える。
6. 調味料を加え、白菜・春雨を入れて煮る。







## 幼児期後半」の食事

幼児期前半に引き続き、生活リズムの基礎をつくる重要な時期です。乳歯も生え揃い、様々な食材を経験させることができます。噛みごたえのある食品で咀嚼力をつけていきます。また、おいしい食事を好きな人と食べ、楽しい食事時間を通して情緒なども育まれる時期です。

### 大切にしたい食卓

食卓は、食事をするだけの場所でなく、友だちや家族と楽しく食事をすることで、心も体も満たされます。また、食事のマナーやふるまいなどを伝えていく場所でもあります。

☆家族みんながそろって食卓☆

☆もう少しいたいと思える食卓☆



☆大人の表情が見える食卓☆

☆毎日くり返される楽しい食卓☆

### 食事をおいしくするマナー

食事をしながら食事のマナーを伝えていくのは大人の役目です。正しいマナーを身につけることは、自分自身のためでもあります。一緒に食事をする人に不快な思いをさせないためでもあります。年齢や発達にあわせて身につけていきましょう。

☆幼児期に身につけたい食事のマナー

- ① 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ
- ② 食事時の姿勢
- ③ お箸の使い方



### ～この時期によくある悩み～

お箸への移行・・・スプーンやフォークなど握って使う食具が上手に使えるようになってからお箸の練習を始めます。個人差はありますが、3歳頃から持ち始め、小学校に上がるまでに上手に使えるように練習しましょう。また、食事の時間外にも箸を使った遊びや指先を使う遊びを取り入れましょう。

(箸の選び方)

- ① 素材・・・木製か竹製
- ② 形・・・四角か六角で滑りどめがついているもの
- ③ 長さ・・・子ども手を広げて、手首から中指の先の長さ+3cm





# エプロンだより



このおたよりは、香南市教育委員会こども課栄養士による「食育」に関するおたよりです。今回は、「幼児期前半」の食事の話です。

## 「幼児期前半」の食事について

生活リズムの基礎をつくる重要な時期です。活動範囲が少しずつ広がり、好奇心も強くなってくるので、食への興味や関心がもてるように、食べる意欲を大切に、食体験を広げていきましょう。

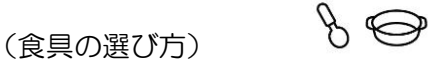
### 経験して育つ子どもの味覚



「酸味」や「苦味」は、本能から「危険な味」と判断するため嫌がる味とされています。特に、幼児は、大人の2倍も敏感に感じると言われています。これらの味は、経験して覚えていく味です。毎日の食事の中で、さまざまな味を味わうことが大切です。

### 手づかみ食べから食具の使用へ

手づかみ食で一口量を覚え、手と口の連携した動きを習得します。そうすることで、スプーンやフォークを使って食べることができるようになります。最初は手伝い、スプーンで食べ物をすくったり、口に持っていたりすることから始めます。



- (食具の選び方)
- ・スプーン・・・柄が握りやすく、長すぎないもの。すくうところが深くないもの。
  - ・食器・・・縁が立ち上がっていてすくいやすいもの。重量のあるもの。

### ～この時期によくある悩み～

あそび食べ・・・食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」子どもがある程度は自分で食べたら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサインです。早めに切り上げるようにしましょう。



次号は、「幼児期後半の食事について」です。  
お楽しみに！



このおたよりは、香南市教育委員会こども課栄養士による「食育」に関するおたよりです。  
今回は、離乳食のお話しです。

## 「モグモグ期」から「カミカミ期」の離乳食



『モグモグ期』・・・7～8か月の頃をいいます。  
やわらかいつぶ状のものを舌でつぶせるようになります。いろいろな味や舌ざわりを楽しめるようにしましょう。硬さの目安は豆腐です。

『カミカミ期』・・・9～11か月の頃をいいます。  
歯ぐきでつぶせる硬さのものが食べられるようになります。家族と一緒に楽しい食事を心がけることも大切です。硬さの目安はバナナです。

### 手づかみ食べは、自分で食べようとする意欲のあらわれ

9～11か月頃は、自分で食べたいという欲求がわいてきます。手づかみで食べられるようなものを用意してあげると、自ら手にとって口へ運ぶようになります。「食べたい」という意欲を引き出してあげましょう。

#### （手づかみ食べて身につけたいこと）

- 食べ物の固さや温度を知る。
- にぎる力加減がわかる。
- 食べ物の硬さに応じて、前歯を使ってかじり取る。
- 一口の量を学ぶ。

#### （手づかみ食べのポイント）

- 一口大に切る
- スティック状に切る
- 手づかみできる料理と他の料理を分けて盛りつける。

### ～この時期によくある悩み～

好き嫌い・・・離乳食のころの好き嫌いは、味覚の未発達や経験不足からきています。また、離乳食の硬さや大きさが発達にあっていないことも原因のひとつです。調理法を変えたり、味付けを変えたりして、少しずつ与えてみましょう。どうしても食べない場合は、時間をみて切り上げるようにしましょう。

次号は、「幼児期の食事について」です。

お楽しみに！



このおたよりは、香南市教育委員会子ども課栄養士による「食育」に関するおたよりです。今回は、〈なぜ朝ごはんが大切？〉シリーズ、朝ごはんの役割③をお届けします。



## <なぜ朝ごはんが大切？>



### 朝ごはんの役割③・・・排便を促す！

朝排便をすませると気持ちよく活動できます。そのためには朝ごはん（ある程度の量食物繊維）が必要です。

朝ごはんを食べないことが習慣化すると・・・低体温になる→基礎代謝が低下→脂肪を燃やしにくくなる→余った脂肪が体に蓄積→生活習慣病になりやすい体に！できません。

日中の活動を活発にするには朝ごはん《たんぱく質》が重要です。

### ★朝ごはんを手早く作るには・・・

#### ①前日の夜に下ごしらえしておく

野菜を切っておく・みそ汁の具を煮しておく など

#### ②前日の晩ごはんをアレンジ

煮物を卵焼きに混ぜる。

ポテトサラダをサンドイッチの具に など

#### ③作り置きできるおかずを用意しておく

煮物やきんぴらごぼう など



### 1 ポイントアドバイス

しっかり朝ごはんを食べるためには、生活リズムを整えることも大切！

食べるのが遅い子どもには、食べやすい工夫も必要！

（ごはんは一口おにぎりに、パンはあらかじめ切っておく、ワンプレートに盛りつけるなど）

## 作ってね 朝ごはん

### ♡ 具たくさん味噌汁のススメ ♡

味噌汁は、「朝の毒消し」と言われるほど、栄養満点の一品です。

冷蔵庫に残っている野菜を使って具たくさんみそ汁を食べましょう。

～煮干しだしのとりかた～（4カップ分）

煮干し5～6尾の頭と内臓を除き、水4カップにつける。しばらくつけてから火にかけ、煮立ったら弱火で5分ほど煮る。

朝のみそ汁用は、前日の夜からつけておくと良い。



次号もお楽しみに！



このおたよりは、香南市教育委員会子ども課栄養士による「食育」に関するおたよりです。今回は、〈なぜ朝ごはんが大切？〉シリーズ、朝ごはんの役割②をお届けします。



## <なぜ朝ごはんが大切？>



### 朝ごはんの役割②・・・体温アップ！

体が動くためには、ある程度体温が上がる必要があります。体温を上げる栄養は、《たんぱく質》です。寝ている間、脳の活動も体温も低下しています。朝、体温が上がらないままだと活動や遊びに集中できません。日中の活動を活発にするには朝ごはん（たんぱく質）が重要です。

### <どんな朝ごはんが望ましい？>

朝ごはんにそろえたい栄養素

- ★脳のエネルギーになるブドウ糖
- ★体温を上げるたんぱく質
- ★排便を促す食物繊維 + 水分

主食 主菜 副菜のそろった朝ごはん

主食 ……ごはん・甘くないパン・うどんなどのめん類

主菜 ……肉・魚・たまご・大豆製品の料理

(ウインナー・ハム・焼き魚・はんぺん・卵焼き・目玉焼き・スクランブルエッグ・いり豆腐など)

副菜 ……野菜を使った料理

(サラダ・お浸し・野菜炒め・煮物・みそ汁・スープなど)

## 作ってね 朝ごはん

### ◆和風スクランブルエッグ

溶き卵に、もどしたワカメ・じゃこを混ぜて、スクランブルエッグを作る。

### ◆はんぺんの変わり焼き

- ①はんぺん2枚を袋に入れ、つぶす。
- ②卵1個、たまねぎのみじん切り1/2個、ねぎ、コーン、片栗粉大さじ半分加えてよく混ぜる。
- ③小判型に丸めて焼く。



次号もお楽しみに！



このおたよりは、香南市教育委員会子ども課栄養士による「食育」に関するおたよりです。今回は、〈なぜ朝ごはんが大切？〉について朝ごはんの役割①をお届けします。



## 〈なぜ朝ごはんが大切？〉



### 朝ごはんの役割①・・・脳を活発に働かせる！

脳が活発に働くために必要な栄養は《ブドウ糖》です。

そのエネルギー（ブドウ糖）は、寝ている間にも消費されています。脳は朝には《燃料不足》・・・  
そうさせないためには、朝ごはんを食べて（ブドウ糖）を補給してあげることが必要です。

### 〈おいしく朝ごはんを食べるためにできることは？〉

- ① 夜遅くまで間食しないようにしましょう。  
寝る前に食べ物を食べてしまうと、朝起きたときにお腹がすいておらず、あまり食欲がわきません。
- ② 早ね・早起き、生活リズムを整えましょう。  
睡眠が十分でないと、なかなか起きられず、起きてすぐごはんを食べなくてはいけなくなります。
- ③ 前日に下ごしらえをしておきましょう。  
朝、少しでも楽をするには前日の準備がポイントです。夕食を作る時に、朝ごはんの材料も一緒に切っておいたり、朝食用にのけておくのも一つの方法です。
- ④ 子どもの食べやすい工夫をしましょう。  
一口サイズのおにぎりにしたり、パンも食べやすい大きさに切ってあげる。  
ワンプレートに盛りつける。朝ごはんには、嫌いなものを出さないようにしましょう。

## 作ってね 朝ごはん

◆いろいろなおにぎり・・・おにぎりだと不思議とパクパク食べられる！

\*いろいろな具を混ぜてみましょう

- ・鮭わかめ・・・水でもどしたカットワカメと鮭フレーク
- ・梅じゃこ・・・種をのけてほぐした梅とじゃこ

◆ポケットサンド

食パンを4等分にし、厚みに切り込みを入れて、ポケット状にし、お好みの具をはさむ。



外側にパンのミミがあるので、具がはみ出さず食べやすいです。

次号もお楽しみに！






このおたよりは、香南市教育委員会こども課栄養士による「食育」に関するおたよりです。  
今回は、朝ごはんのお手軽レシピ【じゃこトースト】をご紹介します。

☆ しっかり食べよう朝ごはん ☆ 一日のスタートの食事である朝ごはんを食べましょう。

**朝ごはんを食べる子** 

- ☆ 一日元気に過ごせる
- ☆ 体温が上がる
- ☆ 頭の働きがよくなる



**朝ごはんを食べない子** 

- ☆ ぼんやりしたり、疲れやすい
- ☆ 体温があがらない
- ☆ イライラ、おこりっぽくなる

★朝ごはんを手早く作るには・・・

①前日の夜に下ごしらえをしておく

野菜を切っておく・みそ汁の具を煮しておく など

②前日の晩ごはんをアレンジ

煮物を卵焼きに混ぜる・ポテトサラダをサンドイッチの具に など

③作り置きできるおかずを用意しておく

煮物やきんぴらごぼう など

**【じゃこトースト】**

[材料 1枚分] (3歳児は半分)

- 食パン 1枚
- しらす干し 大さじ 1
- マヨネーズ 大さじ 1/2

【作り方】

1. 食パンは、4等分する。
2. しらす干しとマヨネーズを合わせる。
3. パンに②を塗って、トースターで焼く。

参考  
1、2歳児用には、パンの耳を切  
って、スティック状にすると、手  
に持って食べやすいでしょう。



出来上がり！



**1ポイントアドバイス**

しらすは、かちりでもOK！  
きざみのりを振ると彩りがきれいになるよ♥

次号もお楽しみに！



はじめまして【エプロンだより】です。このおたよりは、香南市教育委員会こども課栄養士による「食育」に関するおたよりです。今回は、保育所の子どもたちに人気のメニューの中から1品。【魚のみそ照り焼き】のレシピを紹介します。幼児にとって魚は、骨が気になったり、パサパサしていて飲み込みにくかったり、独特の臭いがあったりして、敬遠しがちな食材ですが、今回の【魚のみそ照り焼き】は、そんな悩みを解消してくれます。

園の保育士さんも“こどもたちがよく食べてくれる！”と絶賛！

みそに漬けるだけで柔らかくジューシーに！気になる臭いも無くなって、みその香ばしい香りが食欲をそそります。

### 【魚のみそ照り焼き】

[材料 大人4人分]

鮭 4切れ

しょうが 1かけ

みりん 小さじ2

砂糖 大さじ2

みそ 大さじ1と1/2

[作り方]

1. しょうがはすりおろして、Aの調味料を混ぜ合わせて、魚を漬け込む。(30分位)
2. みそダレを軽くふき取って、焦げないようにグリルまたは、フライパンで焼く。

これは、春雨の酢の物



出来上がり！



#### 1 ポイントアドバイス

魚は、あじ、さば、シイラでも美味しく出来るよ♥

次号もお楽しみに！