

子育てコンシェルジュだより

保育所の給食：人気、おすすめメニューをご紹介します(公立編)

No. 5

新年度、保育所に入園したお子さん達も毎日元気に遊び、すくすく、伸び伸び成長してきていますね。その元気の源の一つが、保育所のお給食！お友だちと一緒に食べると、また楽しい、おいしい!(^_^)!

【ポークビーンズ】

(材料) 親子4人分

- 豚バラ肉 90g
- 大豆 60g
(水煮の缶詰、パック入り等)
- じゃがいも 200g (中2個)
- 人参 70g (約半本)
- 玉ねぎ 120g (大1個)
- さとう 小さじ4杯
- しょう油 小さじ1杯
- ケチャップ 大さじ2杯
- サラダ油 小さじ3杯

(作り方)

- 鍋に油を熱し、肉を炒める
- 野菜を加えさらに炒め、水を加えて煮る
- 調味料と大豆を加え、煮る



【三色のりサラダ】

(材料) 親子4人分

- ほうれんそう 260g
- ホールコーン 60g
- 人参 40g
- もみのり 3g
- しょう油 小さじ2杯
- さとう 小さじ1杯
- サラダ油 小さじ3杯
- 酢 小さじ1杯

ドレッシング

(作り方)

- 野菜とコーンはそれぞれ茹でる
- 調味料を合わせ、ひと煮立ちさせる
- ①ともみのり、ドレッシングを和える

お子さんの成長にあわせて食材の大きさは調節してください。



【みそスープ】

(材料) 親子4人分

- ベーコン 30g
- キャベツ 100g
- もやし 60g
- ねぎ 20g
- 水 700cc
- 煮干し 12g
- みそ 50g

(作り方)

- 煮干しでだしをとり、ベーコン、キャベツ、もやしを入れて煮る
- やわらかく煮えたらねぎを入れ、みそで調味する



＜手づかみ食べのすすめ＞

「手づかみ食べ」は食べ物を目で確かめて口まで運ぶという目と手と口の協調運動であり、発育、発達の上で重要な役割を担います。生後9か月頃から1歳過ぎの子どもに積極的にさせていきましょう。

食べ物を触ったり握ったりすることでその固さや感触を体験し、食べ物への関心につながり、自らの意志で食べようとする行動につながっていきます！

