

# 食育だより

令和 2 年 5 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

## 新型コロナウイルスに負けない！！

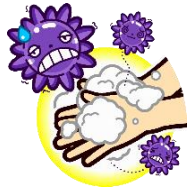
新しいクラスに慣れたかな？・・・給食も慣れたかな？・・・

通常ならそんな会話がなされる時期かと思いますが、昨今の『新型コロナウイルス拡大予防対策』で園も保護者様も落ち着かない日々となりました。

長期の休日は、プラス思考でお子さんとしっかり向き合い、スキンシップのチャンスととらえましょう。

とはいえ、外出もできず、三度の食事づくりが一番大変です。

無理せずに、長続きできる方法で乗り切ってください。



## \*\*\* 給食献立から(レシピ紹介) \*\*\*

### ★キャロットサンド

#### <材料>

食パン	6枚
人参(新鮮なもの)	100 g
ツナ缶	80 g
マヨネーズ	40 g



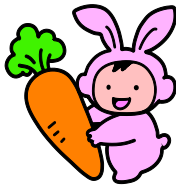
#### <作り方>

- ① 人参は生のまま、おろし金で細かくおろす。
- ② ツナ缶は油を切って、人参と混ぜマヨネーズであえる。
- ③ 食パンに好みでサンドする。
- ④ 適宜カットする。(パンの耳はカットする。)

### ★もずく入りヒラヤーチー

#### <材料>

小麦粉	130 g	6人分
塩	少々	
水	適	
卵	1個	
塩抜きもずく	70 g	
ニラ	30 g	
人参	40 g	
キャベツ	100 g	
ハム	25 g	
油		



#### <作り方>

- ① 人参はおろし金でおろし、長いようなら、さらに包丁で切っておく。
- ② もずく、ニラ、キャベツ、ハムは適当な長さに切る。
- ③ ボールに卵をわりほぐし、水、塩を入れ、小麦粉をとく。
- ④ ③へ①と②の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、お玉で④をうすく流し入れ、焼く。裏面も同様に焼く。
- ⑥ 適宜切り分け、お皿に盛りつけて出来上がり！

### ★みそ玉(10個分)

・・・まとめて手づくりで、日々の時間短縮！

#### (材料)

- ・みそ 100g
- ・いりこ粉末 約8g
- ・花かつお 約6g



お好みの具材 適量

- ・刻みのり 2g(軽くひとつまみ)
- ・(なければ普通の海苔1枚を手で小さくちぎる)
- ・乾燥ネギ (小口切りにして半日干したのもでもOK)

#### (作り方)

- ① みそ、いりこ粉末、花かつおをボウルに入れて混ぜる。
- ② ①を10等分にし、お好みの具材と一緒にラップに空気を抜いて包む。
- ③ 輪ゴムやリボンなどをして、タッパーに入れて冷蔵庫で保存する。



(イメージ)

※ 使用するときには、みそ玉をカップに入れて熱湯を160～180cc注ぐ。

※ 冷凍すると1か月程保存できます。乾燥ネギではなく、通常のネギを使用する場合は1週間くらいで飲みきる。