



# パクパクだより



今年度、最後のパクパクだよりとなりました。

4月頃と比べて、お子さんは心身ともに成長されたことと思います。年長さんは、いよいよ卒園ですね。はじめて登園した日から卒園まで間には、様々なことがあったかと思いますが。遅しく成長した姿をみると、うれしい気持ちでいっぱいになりますね。園で過ごした日々の思い出を大切に、元気いっぱいの小学生になってください。



## 給食レシピ特集!

幼児4人分の分量を掲載しています。

### <肉まん風蒸しパン>

- |       |        |            |       |
|-------|--------|------------|-------|
| 豚ひき肉  | 40g    | ●小麦粉       | 40g   |
| しょうが  | 少々     | ●米粉        | 20g   |
| ごま油   | 2g     | ●ベーキングパウダー | 小さじ1  |
| 玉ねぎ   | 20g    | ○砂糖        | 大さじ1弱 |
| 葉ねぎ   | 4g     | ○豆乳        | 70g   |
| ▲砂糖   | 小さじ1   | ○サラダ油      | 小さじ1  |
| ▲中華だし | 小さじ1/2 |            |       |
| ▲しょうゆ | 小さじ1   |            |       |

- 【具】ごま油でしょうが(みじん切り)、豚ひき肉を炒める。玉ねぎ(粗みじん切り)を加え、火が通ったら葉ねぎを(小口切り)を加える。▲を加えて調味する。
- 【生地】●を合わせてふるっておく。粉類に○を加えて混ぜる。
- 型にクッキングペーパーを敷き、生地を流し入れ、具を散らして蒸す。

### <じゃがいもと鶏肉の揚げ煮>

- |        |      |      |        |
|--------|------|------|--------|
| じゃがいも  | 200g | さとう  | 大さじ1   |
| 片栗粉    | 大さじ1 | みりん  | 小さじ1   |
| 鶏もも肉   | 120g | しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 酒      | 小さじ1 |      |        |
| 片栗粉    | 大さじ1 |      |        |
| 人参     | 40g  |      |        |
| さやいんげん | 20g  |      |        |

- じゃがいも(乱切り)は片栗粉をつけて油で揚げる。
- 鶏もも肉(一口大)は酒を振りかけておき、片栗粉をつけて油で揚げる。
- 人参(いちよう切り)、さやいんげん(斜め小口切り)は茹でておく。
- 砂糖、みりん、しょうゆを煮立たせて、じゃがいも、鶏肉、人参を煮からめる。
- 下茹でしたさやいんげんを加える。

### <納豆あえ>

- |       |      |      |        |
|-------|------|------|--------|
| 納豆    | 60g  | 花かつお | 4g     |
| ほうれん草 | 100g | しょうゆ | 大さじ1/2 |
| もやし   | 80g  |      |        |

- ほうれん草ともやしは食べやすい大きさに切って茹でる。
- 納豆とほうれん草、もやし、花かつお、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。



今回のパクパクだよりは、給食の人気メニューを掲載しました。

私も、給食のメニューを家庭で作ることがあります。好き嫌いや、気分による食ベムラのある我が家の子どもたち。私が食べて欲しい食事を作っても食べてくれない、子どもたちが食べられる食事を作る日々です。子どもたちが好きな食事を繰り返し作りながら、こっそり苦手な食材や食べにくい食材を入れてみたりして、食の幅を広げていけたらと思っています。試行錯誤するなかで、給食のメニューを食卓に出すと、「これ、給食で食べたよ!」とよく食べてくれます。園で、先生やお友達と、たのしく食べたメニューは、子どもたちにとって「おいしいもの」としてインプットされているのかなと思います。食事は味も大事ですが、だれと、どのように食べたかということもやはりとても大切だと感じます。

1年間、パクパクだよりを読んでいただきありがとうございました。ご家庭の食生活がより豊かになることを願っています。

豊橋市子ども未来部保育課 松井