

毎月19日は

食育の日です

# ♪つばめ食育だより♪

平成26年7月19日号 No.26



## 夏！子どもも大人もクッキング

今回は市内公立保育園で好評な、夏野菜を使ったさっぱり食べやすい簡単メニューを紹介します。市内保育園等でも、子どもたちに野菜の収穫や皮むきなどのお手伝いを通し食育を進めています。これから夏休みが始まります。子どもにもぜひお手伝いしてもらい、おいしく夏を楽しみたいですね！

### ★春雨のバンサンスー

①春雨40gはゆでて切る。きゅうり1/3本は千切りにする。鶏ささみ40gはゆでて細かく裂く。人参1/5本は千切りにしてゆでる。卵1個は薄く焼いて、細く切る。②サラダ油大さじ2/3、ごま油小さじ1/2、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ1弱、酢小さじ1を合わせて、材料を合わせる。



子どもにお勧め作業

- ささみを細かく裂く
- 調味料を合わせる
- 材料を和える
- 盛りつける など

一人分栄養価 1杯\* →:97kcal、たんぱく質:3.9g、脂質3.6g、食塩:0.5g

### ★鶏肉のトマトソース煮

①鶏肉120gは一口大に切り、塩・こしょうをして小麦粉をまぶして油少々をひいたフライパンで焼き、皿に取り置く。②じゃがいも中1個、人参1/5本、玉ねぎ1/5個は乱切りにする(人参の型抜きも良い)。トマト1/2個は皮をむき種を取り、1.5cmの角切りにする。③さやいんげん3本はゆでて薄切りにする。④鍋に、②の野菜を入れて、ひたひたの水とコンソメの素1/2個を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。鶏肉、ケチャップ大さじ1/2、トマトピューレ大さじ1、塩0.8g、砂糖小さじ1を入れて煮込み、最後に③のいんげんを散らす。



子どもにお勧め作業

- 鶏肉に小麦粉をつける
- ピーラーで野菜の皮むき
- 人参の型を抜く
- トマトの種を除く
- 盛りつける など

一人分栄養価 1杯\* →:131kcal、たんぱく質:6.3g、脂質5.3g、食塩:0.6g

各分量は、子ども(幼児)4人分です。

材料は、お好みで換えて下さい。

(ささみ→ハム、鶏肉→豚肉、さやいんげん→グリーンピース・枝豆など)

写真は「燕南こども園」にて空豆の皮むきを体験しているところです。この後、給食でおいしくいただきました。



### ★★年齢別お勧め調理作業★★

- 1歳半頃から:味付け、卵を溶く、材料を和えたりする作業
- 3歳頃から:米をはかる・研ぐ、材料を手でちぎる事等から始め、次第に器具を使ってピーラーで皮むきや、野菜の型抜き等の作業
- 4~5歳頃から:包丁や火を使った調理にチャレンジできますが、必ず大人が付き添いましょう。

「燕市食育推進計画」でも、「食に関する体験交流の拡大」を施策に入れています。子どもに限らず、大人も、男女ともに家事参加を推進していきましょう。

写真・メニュー協力:  
燕市子育て支援課

燕市健康づくり課