



ぱくぱくおたより

2024年1月 城南分園 栄養

明けましておめでとうございます！実りの多い一年となりますようお祈りしております。おいしく、安心して、食べやすいお食事の提供ができるよう、栄養担当一同頑張りますので本年もよろしくお願いいたします。

しっかりとろう！たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器、ホルモンや免疫機能など体のあらゆる組織を作るのに欠かせない栄養素で、食事から毎日十分にとる必要があります。特に子どもたちは、成長するためにもたくさんのたんぱく質を使うので、しっかりとるようにしましょう！

＝たんぱく質の1日の摂取推奨量＝

- ★1歳～2歳：20g/日
- ★3歳～6歳：25g/日
- ★6歳～7歳：30g/日

給食では1食あたり平均13～14g程度、取れるように作成しています。

たんぱく質には、動物性たんぱく質と、植物性たんぱく質があります。

●動物性たんぱく質●

肉や魚、卵や乳製品に含まれている。人間の身体に近い成分を持っているため、体のもとに使われやすい。脂質も多め。

○植物性たんぱく質○

大豆などの豆類や豆腐やおから、納豆などの豆製品に多く含まれている。余分なエネルギーや脂質を抑えてたんぱく質を摂取できる。

【たんぱく質up食材例】

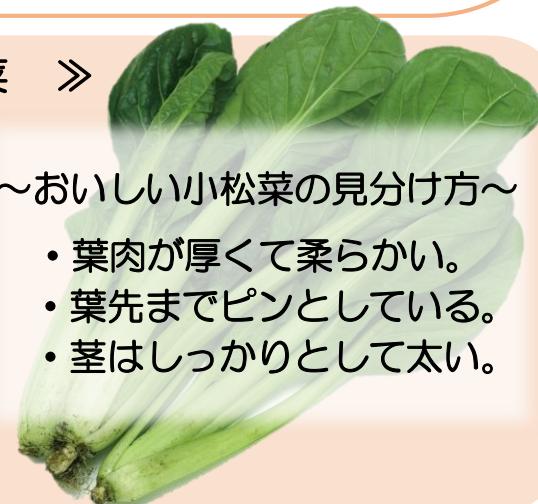
- 卵 1個 (55g) →6.2g
 - ヨーグルト1P (75g) →3g
 - 牛乳 (100ml) →3g
 - 鮭1切 (40g) →7.6g
 - 鶏ささみ (40g) →7.8g
 - 納豆1P (40g) →5.8g
 - 絹ごし豆腐1/6丁 (50g) →2.7g
- ＝動物性 ○＝植物性

～旬の食材 ご紹介！～《 小松菜 》

東京の小松川周辺で栽培していたことから『小松菜』と名付けられました。ビタミンやミネラルがたっぷり入っています。特に、カルシウムが豊富で、ほうれん草の3倍も入っています。アクがないので、生や少し加熱するだけでおいしく食べられて便利です。お浸しや和え物にしてもおいしいです。寒さに強く、霜にさらされると甘さが増します。

～おいしい小松菜の見分け方～

- ・葉肉が厚くて柔らかい。
- ・葉先までピンとしている。
- ・茎はしっかりとして太い。



☆小田巻蒸し☆

小田巻蒸しとは…

「うどん」が入った、茶わん蒸しのことを言います。（給食では、そうめんですが…）うどんが紡ぎ糸のように見えることから名前が付けました。昔は高級だった卵をふんだんに使っているため、大阪のハレの日には欠かせないお祝いの料理でした。



★作りやすい量↓（目安 4人分）

小田巻蒸し	卵	250	g	5個
	しょうゆ	3	ml	小さじ1/2
	◎ かつお・昆布だし	200	ml	1カップ
	◎ 鶏ひき肉	50	g	
	◎ にんじん	25	g	
	◎ しいたけ	25	g	
	◎ いんげん（冷凍可）	25	g	
あん	干しそうめん	15	g	
	● かつお・昆布だし	90	g	
	● しょうゆ	3	ml	小さじ1/2
	● みりん	3	ml	小さじ1/2
	● 片栗粉	3	g	小さじ1

城南分園では、うどんの代わりにそうめんで作っています。

★作り方

- ＝下準備＝
 - ・そうめんは、沸騰したお湯で茹でる。（表示通り）
 - ・かつおと昆布でだしを取る。（顆粒出汁で作成してもOK）
 - ・人参は5mmの色紙切り、しいたけはみじん切り、いんげんは薄い輪切りにする。
- ◎の材料を鍋に入れ、蓋をして弱火で具材が柔らかくなるまで加熱する。（干上らないように、適宜水を追加してください）やわらかくになったら、具と煮汁にわけ、人肌に冷ましておく。
- 卵をしっかりと溶き、煮汁と醤油を加え卵液を作る。（卵：出汁＝5：4くらいになるように、出汁もしくは水を追加してください。）
- 茹でたそうめんと具材を器に入れ、その上から卵液を流す。（器は、お椀でもバットでも大丈夫です。流し箱に入れると給食のようにきれいに型から外せます）
- 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、85～90℃になるよう弱火または、蓋を少しずらし20分くらい蒸す。串を刺しても濁り汁が出なくなったらOK。
- ⑤（あんの作成）…あんはなくてもおいしく食べられます
 - の材料をすべて鍋に入れ、よくかき混ぜる。鍋を弱火にかけて、とろみがつくまでかき混ぜながら加熱する。
- 蒸しあがった小田巻蒸しに、あんをかけたら完成！



～鏡開き 1月11日～

お正月に神様、仏様に、お供えした鏡餅をみんなで食べて、健康をお祈りする行事です。給食では、全員が安全に食べられるよう、お餅の代わりに、お粥のペーストをべたつきなくまとめお餅に見立てて、お汁粉を提供します！

