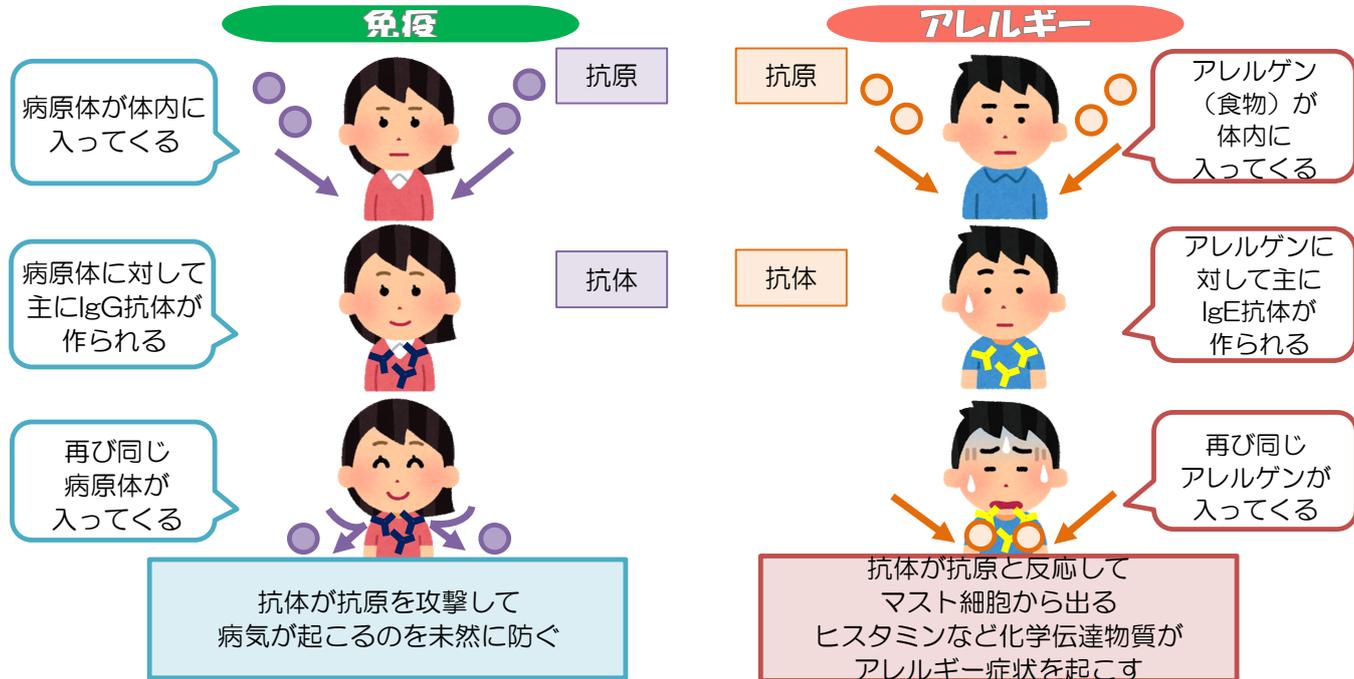


3月 食育だより 乳幼児食

「アレルギーについて」

アレルギーは、免疫システムが本来無害な物質（アレルゲン）に過剰に反応してしまうことで起こります。体はアレルゲンを「敵」と誤認し、IgE抗体を作り、次に接触するとヒスタミンなどを放出して皮膚のかゆみや咳、くしゃみなどの様々な症状を引き起こします。



◎食物アレルギーの症状は多くの場合、原因食物を摂取後30分以内、遅くとも2時間以内に起こります。

お悩み解決コーナー

今月のお悩みテーマは「**メニューを考えるのが大変**」です。

「今日は何を作ろう」と毎日の悩みになってしまいがちです。少しでも楽になる方法をいくつかご紹介します。

◆曜日別メニューを作る

曜日ごとに決まったジャンルにする。

- ・月曜：和食（焼き魚+味噌汁）
- ・火曜：丼もの（親子丼、牛丼など）
- ・水曜：麺類（うどん、パスタ、ラーメン）
- ・木曜：洋食（ハンバーグ、グラタンなど）
- ・金曜：カレーor炒め物
- ・土曜：鍋、一品料理
- ・日曜：外食or冷蔵庫整理メニュー

などジャンルを決めておくと時短になります。

◆3日分や1週間まとめて献立作成

一度に考えておくと、買い物も一緒にできて時短になります。

◆冷蔵庫の中にあるものから

アプリやサイトを使用する。たくさんの調理法が見つかります。

◆定番レパートリーを

いくつか決めておく

家族が好きなメニューをいくつか決めておけば、そこから回すだけでもOKです。



旬の食材「春キャベツ」を

使ったレシピ

「ツナキャベツぎょうざ」

【材料】 幼児 1人分

- | | |
|------------|------------|
| ・ぎょうざの皮 3枚 | ・塩 0.5g |
| ・キャベツ 30g | ・濃口醤油 0.5g |
| ・ツナ 15g | ・片栗粉 1.8g |
| ・青ねぎ 6g | ・キャノーラ油 適量 |

- ①ツナは油をきり、青ねぎは小口切り
キャベツは粗みじんにする。
- ②キャベツと青ねぎに塩を振り、しなっとしたら水気を切る。
- ③ボウルにツナと②、濃口醤油と片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④ぎょうざの皮で③を包み、フライパンで揚げ焼きにする。
- ⑤きつね色になれば完成。



SDGsのおはなし

「かいじゅうステップSDGs大作戦」

第14話 みんなで力をあわせよう！

世界はひろい。だから、力を合わせることがとてもたいせつ。みんなでSDGsをはじめよう！



かいじゅうステップSDGs大作戦の紹介はココをクリック！

出典：ウルトラマン公式 ULTRAMAN OFFICIAL BY TSUBURAYA PROD.
(<https://sdgs.kaijustep.com/>)

1:35 / 3:40

3月



食育レシピ

保護者様

給食で実際ご提供しているメニューの中で、
園児様に人気のメニューレシピを大公開！



皆大好き！！

五平餅



■材料■ (4人前)

・お米	-----	80g
・もち米	-----	40g
・赤味噌	-----	6g
・きび砂糖	-----	7g
・白ごま	-----	2g
・水	-----	7g

■作り方■

1. お米ともち米を合わせて洗い、いつもの水加減で約30分水につけ炊飯する。
2. 鍋にaの調味料を入れ、トロットするまで煮詰める。
3. 炊きあがったご飯を麺棒等でつぶす。
4. つぶしたご飯を小判形になる様ににぎり、クッキングシートを敷いたプレートにならべる。
5. タレを塗り、オーブントースターで約5分焼けば完成！



オーブントースターで5分！



今月の「副菜レシピ」



「しぎざん用」のゆかりを使用



広島県産「きゃべつ」を使用！

「和風サラダ」

「白菜のゆかり和え」

■材料■ (4人分)

・白菜	-----	60g
・小松菜	-----	60g
・人参	-----	20g
・ゆかり	-----	1g
・米酢	-----	1.2g
・きび砂糖	-----	1.2g



■材料■ (4人分)

・ブロッコリー	-----	100g
・キャベツ	-----	20g
・ツナ	-----	12g
・人参	-----	20g
・米酢	-----	2g
・キャノーラ油	-----	4g
・きび砂糖	-----	4g

■作り方■

1. ブロッコリーは食べやすい大きさに房分けをする。
2. キャベツと人参は千切りにする。
3. 鍋にお湯を沸かし、1.と2.の野菜を湯でて冷水で冷まし、水けをきっておく。
4. aの調味料を混ぜ合わせ、3.に入れて良く混ぜ合わせる。
5. お皿に盛り付けて完成！

