

「楽しく食べる」をはぐくむシリーズ

食は生きるための基本！

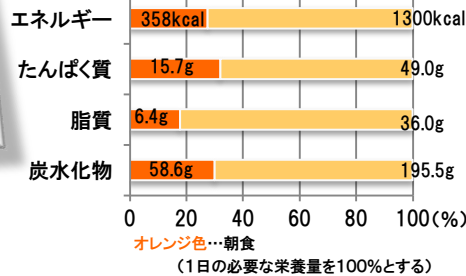
毎日みんないっしょにおいしく食べましょう！

Vol.2 手軽に！おいしい朝ごはん～和食～



- ★ごはん
- ★鶏肉の野菜ロール
- ★ピーマンのツナ炒め
- ★夏野菜のみそ汁
- ★ぶどう

＜この1食でとれる栄養量の目安＞



～ミニ情報～

夏といえば、夏野菜！今回の献立にもおくら、ピーマン、なすといった旬の夏野菜を使っています。旬の食材は味が良いのに加え、栄養も豊富です。幼児期は食習慣が形成されていく大事な時期です。積極的に食事に旬の野菜をとり入れ、さまざまな食材、味を経験させ、食に関する興味や関心を育てましょう。

アレンジメニュー

- * 時間がない時は、適当な大きさに切った鶏肉と野菜をレンジにかけてマヨネーズなど好きなソースを。野菜はお好きなものを。
- * みそ汁には季節の野菜を。手軽な市販のインスタントスープに野菜を加えて。

鶏肉の野菜ロール

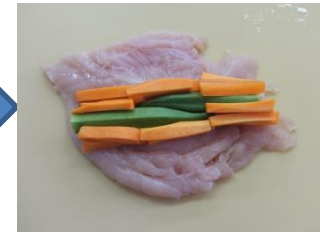
1人分(g) 作りやすい分量

鶏むね肉	30	1枚
おくら	5	2本
にんじん	10	1/4本
塩	少々	小さじ1/2
(あん)		
だし汁		80ml
薄口醤油		小さじ1
みりん		小さじ1
片栗粉		小さじ1

- おくらはへたを切り落とし、にんじんは6～7ミリの棒状に切る。
- 鶏むね肉は身の厚いところを切り開いて厚みを均一にする。
- 開いた鶏肉に塩をふる。
- ラップの上に鶏むね肉を置き、野菜を並べ巻く。
- これを耐熱皿にのせ、3分レンジにかけ、上下を返してさらに2分加熱する。
- 粗熱がとれたら切り分け、煮詰めたあんをかける。



鶏肉を観音開きにする



真ん中に野菜を並べる



鶏肉をラップで包んで巻く
(ラップの両端はきつくねじって止める)

ピーマンのツナ炒め

1人分(g) 作りやすい分量

ピーマン	20	3個
ツナ	15	適量
醤油	少々	小さじ1
油	少々	小さじ1

* 作り置きおかず、お弁当にもどうぞ！

夏野菜のみそ汁

1人分(g) 作りやすい分量

なす	20	1本
たまねぎ	20	1/2本
じゃがいも	20	1/2個
油揚げ	5	1/2枚
だし汁	100	2カップ
みそ	6	大さじ1.5

材料は、1人分は3～5歳幼児 作りやすい分量は幼児2人+大人2人を目安にしています。

ごはん

幼児	110g
* 食べやすくおにぎりにしてもOK	
大人	180g

くだもの

季節の果物	
幼児	50g程度
大人	100g程度
ぶどう	約3個

次号 Vol.3 「魚を使った秋の献立」をご紹介します。

～未来ある子どもたちのすこやかな成長を応援します～

山陽学園短期大学食物栄養学科

【お問い合わせ】〒703-8501 岡山市中区平井 1-14-1 TEL:086-272-6254