



なの はなだより

令和5年9月 きゅうしょくしつ

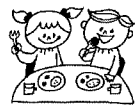
日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。30日には子どもたちが楽しみにしている運動会があります。給食室にも鼓隊の練習をしている音が聞こえてきて楽しく給食を作っています。少し涼しくなると水分補給を忘れがちですが、まだまだ熱中症になりやすい時期なので保育所でもこまめに水分補給をしていきたいと思ひます。

朝ごはん毎日食べていますか？

朝ごはんを摂る事によって脳の働きが活発になり、血流をよくし、体温の上昇や排便を促すなど、様々な働きが行われます。そして、食べる行為は味覚・嗅覚などを刺激して、体を目覚めさせてくれます。ところが、朝ごはんを抜いていると、集中力が続かなかったり、イライラしたりします。特に成長期である子どもたちにとっては、必要な栄養を十分に摂る事が出来なくなり、他の食事でたくさん食べ過ぎて、肥満になりやすくなります。

以前、講演会を聞きに行ったときに「食事は心を温めることもできるし、冷ますこともできる」と言われたことがあります。大好きな人と一緒に食べることが子どもたちにとっては楽しい時間になります。ご飯に味噌汁、おかずがたくさんあるのが確かに理想的な食事ですが、トーストだけ、おにぎりやバナナだけでも一緒に食べる時間が大切な事です。

忙しい朝に料理をするのは大変ですが、脳を動かすエネルギー源であるぶどう糖が摂れるご飯食がおすすめです。朝から面倒だなどという家庭でも大丈夫。前日に野菜を切ったり、さっと準備できる工夫をしていると朝の時間が短縮できます。おにぎりもラップを使うとお皿も手も汚れません。手抜きできる所は工夫しながら、少しだけ早く起きて子どもさんと一緒にご飯を食べる時間をつくってあげてほしいと思ひます。



食べてほしいのに食べてくれない、いろんな悩みがありますよね



子どもが小さいと好き嫌いもあり、せつかく作っても「これいらぬ」と言ひて食べてくれない事もありますよね。保育所では苦手なものは減らし、少しでも食べられたという気持ちを大切にしています。保育所の年齢では大人になった時に多くの食材や料理を食べられるようになるための土台作りになります。今は残していても苦手なものが食卓にあることが子どもにとっては食の経験に繋がります。成長して大きくなった時に“子どもの頃は苦手だったけど、いつの間にか食べられるようになった”という風に思ってもらえたらと思ひています。保育所では子どもたちにそう思ってもらえるように、献立にも家ではあまり出てこないメニューも取り入れています。朝食だけでなく、夕食も大切なので気にかけて作ってみて下さい。忙しくて簡単な物しか作れない日がありますよね。ちょっとした工夫で、楽をしながら子どもと一緒に楽しく食卓を囲んでください。

今回は洗い物も少なく簡単に作れるレシピの紹介をしていこうと思ひています。また参考にしてみてください。

簡単朝ごはんメニュー

☆しらすとツナマヨチーズトースト



材料 (大人2人分)

- ・食パン 2枚
- ・ツナ缶 1缶
- ・しらす 15g
- ・マヨネーズ 大さじ2 (マヨドレ)
- ・スライスチーズ 2枚

(作り方)

- ① ツナは油をきり、しらすとマヨネーズを合わせる
- ② 食パンの上に①をぬり、スライスチーズをのせる
- ③ トースター (約180℃) で15分焼く
- ④ 子どもが食べやすいように切って出来上がり

焼く前の物を冷凍しておけば朝は焼くだけで簡単です

☆オムレツおにぎり



材料 (大人2人分)

- ・ごはん 200g
- ・卵 2個
- ・ピザ用チーズ 10g
- ・ロースハム 2枚
- ・ケチャップ 小さじ1

(作り方)

- ① ロースハムを1cm角に切る
- ② タッパーに卵とチーズと①を入れ混ぜる
- ③ ②にラップをしてレンジで600W2分加熱する。(様子を見て追加で加熱する)
- ④ 火が通ったらタッパーの中で炒り卵風にする
- ⑤ ボウルにごはんを入れケチャップと④を混ぜ、ラップでおにぎりをにぎる

☆お好み焼き風卵焼き



材料 (2人分)

- ・卵 2個
- ・豆腐 (小分けパック) 1個
- ・ミックスベジタブル 20g
- ・キャベツ 10g (市販の千切りキャベツ)
- ・塩 1g
- ・お好みソース 小さじ1
- ・マヨネーズ 小さじ1 (マヨドレ)

(作り方)

- ① タッパーに卵・豆腐・塩を入れて混ぜる
- ② ①にミックスベジタブルと千切りキャベツを加え、よく混ぜる
- ③ レンジで600W3分加熱する (様子を見て追加で加熱する)
- ④ 出来たら食べやすい大きさに切って、お好みソースとマヨネーズをかけて完成

ラップに小分けして冷凍しておけば忙しい時に楽ができます



離乳食取り分けレシピ～みんなで一緒にたべよう～



☆しらすとツナマヨチーズトースト

後期食 ～しらすとツナトースト～

- ① ツナは油をきり、しらす（刻む）とまぜる
- ② 食パンに①をぬり、スライスチーズをのせる
- ③ トースター（180℃）で15分焼く
- ④ パンの耳を切り落とし、子どもが食べやすいように切ってできあがり



キッチンバサミでスティック状に切ってから図のように斜めに切ると食べやすくなります

中期食 ～しらすパンがゆ～

- ① 食パン（1枚）を細かく切り、鍋に入れる
- ② しらす（10g）も食べにくいので小さく切って鍋に入れる
- ③ 鍋に水と牛乳かミルクを入れて弱火で食パンがトロトロになるまで煮たらできあがり

野菜の煮物等を一緒に食べるとバランスが良くなります



☆オムレツおにぎり

後期食 ～チーズオムレツ～

※作り方は同じです

- ① タッパーでオムレツができたなら、食べやすいようにスティック状に切りできあがり
- ② おかゆや野菜の煮物等を一緒に添えてあげるとバランスが良くなります

※お粥に炒り卵と片栗粉を混ぜて食べやすい大きさに丸め、フライパンで焼くとおやきになって手づかみ食べができます

中期食 ～野菜の卵とじ丼～

- ① 鍋にだし汁と野菜（家にある物でいいです）をみじん切りにして煮る
- ② やわらかく煮えたら醤油（1滴）で味付けをして水溶き片栗粉でとろみをつける
- ③ 卵黄でとじてお粥にかけてできあがり

鶏のミンチも入れると親子丼風にもなります

☆お好み焼き風オムレツ

後期食 ～お好み焼き風オムレツ～

※作り方は同じです。

食べやすいように切り、お好みソースを薄くぬってできあがり

おかゆやパンと一緒に食べると、バランスよく食べることができます

中期食 ～豆腐の卵とじ～

- ① 鍋にだし汁とミックスベジタブルを入れて柔らかくなるまで煮る
- ② 鍋に豆腐（小分けパック）を入れて煮込む
- ③ 醤油（1滴）で味付けをし、卵黄でとじる（しっかり加熱する）
- ④ 豆腐を食べやすいようにスプーン等でつぶしてできあがり

アレルギー対応メニュー

☆しらすとツナマヨチーズごはん（小麦アレルギー対応）

材料

- ・ごはん 200g
- ・ツナ缶 1缶
- ・しらす 大きじ1
- ・マヨドレ 大きじ2
- ・スライスチーズ 2枚

（作り方）

- ① ツナ缶は油をきり、しらすとチーズとマヨドレをタッパーに合わせる
- ② ①にラップをしてレンジで600w2分加熱する
- ③ ②にごはんを入れて、混ぜ合わせる

☆サバ缶おにぎり（卵アレルギー対応）

材料

- ・ごはん200g
- ・サバ缶 1缶
- ・ピザ用チーズ 10g
- ・ロースハム 2枚
- ・ケチャップ 小さじ1

（作り方）

- ① ロースハムを1cm角に切る
- ② タッパーに①とサバ缶とチーズを混ぜ、ラップをしてレンジで2分加熱する
- ③ ②のタッパーにご飯とケチャップを入れ、混ぜる
- ④ ラップ等でおにぎりをにぎる

☆豆腐のお好み焼き風

材料

- ・ベーコン 4枚
- ・豆腐（小分けパック） 2個
- ・ミックスベジタブル 30g
- ・塩 小さじ1
- ・片栗粉 10g
- ・お好みソース 小さじ1
- ・マヨドレ 小さじ1

（作り方）

- ① ベーコンを1cm角に切る
- ② タッパーにベーコン・豆腐・塩を入れて混ぜる
- ③ ②にミックスベジタブルを加え、よく混ぜる
- ④ レンジで600w2分加熱する
- ⑤ できたら食べやすい大きさに切って、お好みソースとマヨネーズをかけてできあがり