給食の簡単レシピ

五目卵焼き（大人２人分，子ども２人分）

暑い季節でも卵焼きにすると、野菜も食べやすい！

材　料

- 卵　…　４個
- 鶏ひき肉　…　50ｇ
- 玉ねぎ　…　80g
- 人　参　…　30g
- 芽ひじき　…　3g（水で戻す）
- 干し椎茸　…　2g（水で戻す）
- 木綿豆腐　…　30g（水分をきる）
- だし汁　…　50cc
- しょうゆ　…　小さじ１
- 砂　糖　Ⓐ…　小さじ1.5
- 塩　…　ひとつまみ
- 油　…　小さじ１/2

作り方

① 戻した干し椎茸はみじん切りにする。（もどし汁はだし汁に使っても良い）
② 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
③ 鍋にだし汁を入れ火にかけ、①、②、鶏ひき肉、芽ひじきを入れ、煮立ったら弱火にしてふたをし、５分ほど煮る。
④ Ⓐを加え５分ほど煮て火を止め、トレイに移して冷ます。
⑤ 卵をボールに入れ溶きほぐし、木綿豆腐をくずしたものと④を混ぜ合わせ、油を敷いて焼く。

（混ぜる時はお子さんと一緒にすると、食欲アップしますね！）

※具材は長ねぎ、カニカマ、枝豆、コーンなどアレンジしても美味しいです。

畑の赤じそが大きくなりました。「しそジュースを作るから１００枚お願いね。」と子ども達に葉っぱの採り方を教えると上手に採ります。「いい匂いがするね」「葉っぱの色がきれいだね」と様々な声がきこえました。

赤しそはアレルギー症状の緩和、抗菌・防腐作用、抗酸化作用、疲労回復などの効果があります。

秋の感謝祭でご家族の皆さんにも飲んでいただきたいです。

食育エピソード

食欲の秋がやってきました！うさぎハウスの子供たちは残食が少なくなり、個々のペースでとても良く食べられるようになりました。外遊びの後「お腹すいた～」「お昼まだかな?早く食べたい！」と窓越しに声をかけてくれます。空腹感は何よりもおいしさのスパイスですね。十分な外遊びを通し空腹感と食欲を体験、それを満たす心地良さのリズムを体得していくことが、生活リズムの確立につながっていくのではないでしょうか。

春は毒消しの苦み、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄える甘味、冬は体を温める厚味、というように食材の味わいが変化していくといわれています。秋から冬に向け体調を整えられるよう、毎日の給食も工夫していきたいと思います☆