

今月の

えほんきゅうしょく



旬のあじが
美味しく食べられたね！



材料：2人分

- 豚ひき肉 100g
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/2玉
- 人参(みじん切り) 150g
- 絹ごし豆腐(2cm角切り) 150g
- ニラ(1cm幅に切る) 1/2束
- しょうゆ 大さじ1
- オイスターソース 大さじ1
- にんにく 小さじ1/2
- さとう 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 水溶き片栗粉 大さじ1
- サラダ油 適量



保護者からの紹介メニュー ひき肉丼



作り方：鍋に油を敷き、豚ひき肉を火が通るまで炒めます。野菜を入れて炒め、煮詰めます。調味料を全て入れ、味を整えます。水溶き片栗粉でとろみをつけて豆腐を入れ豆腐が温たまったら完成です。

旬の食材は栄養価が高くそのときに美味しく身体に必要な栄養素を摂ることができます。献立表にも掲載していますので、おうちでも取り入れてくださいね。

旬の野菜をすすんで食べましょう



秋が旬の食べ物 さつまいも・山芋・里芋・きのこ類・かぶ・かぼちゃなど

1食に何をどれだけ食べればよいか、自分の手を使ってはかることを、手ばかり栄養法といいます。食事のバランスと自分の体格にあった食事の目安量について示したもので、体格と手のひらはとても深い関係があります。

生野菜：大人片手の量(120g) 加熱：大人片手の量(120g) お子さんの手でも同様です。生野菜を両手に乗せた量がその子の1日の野菜摂取量となります。



～食べにくい野菜のひと工夫～子どもは味や舌触りに敏感です。また、歯の成長によっては“噛みにくい”“食べにくい”などの理由で野菜を避けるようになることがあります。食事の様子に合わせて食べやすい硬さにしてみましょう。

1日の野菜摂取目安量(年齢別)

- 1～2歳 160g～200g
- 3～5歳 200g～240g
- 成人 350g以上

切り方を変える

根菜類(人参・さつまいも・大根)などを使って型抜きを子どもと一緒にしてみましょう。食べるきっかけ作りになります。

調理方法

加熱することでカサも減り噛みやすくなったり飲み込みやすくなります。

彩りよく盛り付ける

赤やオレンジなどの暖色系は、食欲を増進させる効果があります。

食べやすい味付け

ケチャップや味噌で炒めると、野菜独特の苦みが薄れます。