



宮城県民の皆さまの 健康づくりを応援します！



☆おいしい保育所レシピ☆

今回紹介してくれるのは…

皆さん、こんにちは！

大崎市田尻子育て支援総合施設

すまいる園  です！



保育所の紹介をお願いします♪

豊かな心で「生きる力」をもつ子どもの育成

当園では、明るく元気に遊ぶ子ども・思いやりのある子ども・何事にも挑戦する子ども
友達と仲良く遊ぶ子ども・最後まで頑張る子ども の育成を保育目標に掲げています。

食育活動

当園には広い農園があり、子ども達は栽培活動と収穫、クッキングに楽しみながら取り組んでいます。

✿栽培活動✿ いちご・玉ねぎ・じゃがいも・なす・きゅうり・トマト・さつまいも・大根等

✿クッキング✿ カレー・豚汁・梅干し・おにぎり・ケーキ・クッキー・フルーチェ等

また、園で栽培した野菜苗を家庭に持ち帰り、家族で味わう等、園から家庭へ食育の取り組みを広げています。

では早速、レシピを教えてください♪

《本日のメニュー》

- 主食： 菜飯
- 主菜： まぐろと大豆の甘辛煮
- 副菜： 五色和え
- 汁： 豚汁
- 果物： みかん
- 牛乳



| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カルシウム | 鉄 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
| 497kcal | 22.4g | 12.7g | 72.5g | 246mg | 2.7mg | 4.2g | 1.4g |

レシピと作り方を教えてください♪



<材料（1人分）>

☆菜飯

| | |
|-------|------|
| ご飯 | 110g |
| 大根の葉 | 10g |
| 塩 | 0.3g |
| 白ごま | 0.5g |
| だしこんぶ | 少々 |

☆まぐろと大豆の甘辛煮

| | | |
|---------|------|-----|
| まぐろ | 30g | |
| おろししょうが | 1g | } A |
| しょうゆ | 0.5g | |
| 片栗粉 | 2g | |
| 大豆（ゆで） | 10g | |
| しょうゆ | 1.5g | } B |
| みりん | 2g | |
| さとう | 0.5g | |

☆五色和え

| | |
|-------|-----|
| ほうれん草 | 30g |
| もやし | 15g |
| 油揚げ | 5g |
| にんじん | 5g |
| コーン | 5g |
| めんつゆ | 1g |
| しょうゆ | 1g |

☆豚汁

| | |
|-------|-----|
| 豚もも肉 | 5g |
| じゃがいも | 20g |
| 大根 | 10g |
| 白菜 | 10g |
| にんじん | 5g |
| ねぎ | 5g |
| ごぼう | 5g |
| 豆腐 | 10g |
| みそ | 5g |
| にぼし | 少々 |

☆果物

| | |
|-----|-----|
| みかん | 40g |
|-----|-----|

☆牛乳

| |
|-------|
| 120ml |
|-------|

<作り方>

☆菜飯

- 1 米にこんぶと塩を加えて炊く。
- 2 大根の葉を細かく切る。
- 3 大根の葉をゆでる。
- 3 ごはんと大根の葉、ごまを混ぜ合わせる。



大根の葉にはカルシウムやビタミンが豊富です。



☆まぐろと大豆の甘辛煮

- 1 まぐろを角切りにする。
- 2 A でまぐろに下味をつける。
- 3 まぐろと大豆に片栗粉をつけて揚げる。
- 5 B を混ぜ、煮立たせる。
- 6 まぐろと大豆に5をからめる。

※余分な粉は振り落とします。

☆五色和え

- 1 ほうれん草は短く切り、にんじんはいちょう切り、油揚げは千切りにする。
- 2 野菜をゆでる。
- 3 油揚げを炒る。
- 4 野菜をしょうゆとめんつゆで味つけし、最後に油揚げを入れる。

炒ることで香りを出します。

☆豚汁

- 1 煮干しだしをとる。
- 2 にんじん、大根はいちょう切り、ごぼう、ねぎは斜めうす切り、じゃがいもは角切りにする。
- 3 だし汁で2を煮て、みそで味つけする。

レシピのポイント

- ❖園で収穫した大根と大根の葉、じゃがいもを使用しました。
- ❖大豆は揚げて煮ることで食べやすくなり、子ども達に人気です。



次回は、**亘理町立亘理保育所さん**です。お楽しみに♪

今回の担当：大崎市田尻子育て支援総合施設 すまいる園

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637