



令和6年10月 境こども園

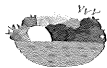
武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

日増しに秋も深まってきました。食欲の秋、実りの秋ともいわれるように、いろいろな食べ物が収穫される季節です。旬の食材は別の時期に収穫したものに比べおいしいだけでなく、栄養価も優れています。実りの秋に感謝しておいしい秋の味覚を楽しみましょう。

「苦手な野菜」を食べやすくするひと工夫

食欲が増す今の時期がチャンス

●新鮮で旬のものを選ぶ



旬の野菜は水分・甘みが強く、おいしく食べられます。

●切り方を変える



野菜は切り方で食感や味・苦みが変化します。料理によって切り方を変えて工夫するのも良いです。

例えばピーマンの苦みを抑えるには、縦方向に入っている繊維を傷つけないようにする必要があります。

縦方向に切る→



繊維は傷つかず、苦みを抑えられます。加熱しても食感が残ります。

横方向に切る→

繊維を断つことで、苦みが強くなります。加熱した際に食感が柔らかく

●下茹でする

あくや匂い、苦み、辛味強い野菜（ごぼう、ピーマン、大根等）に効果的です。

●細かく刻む

歯が生えそろわない乳幼児には、ペラペラした葉物野菜は食べにくいとされています。細かく刻むことで食べやすくなります。またキャベツなどは、少し加熱することでより食べやすくなります。

●味付けの工夫



酸味は苦手な子どもも多いので、給食室ではしっかりと加熱し酸味を飛ばして味付けをしています。だしや海苔、かつお節などを使い風味を活かした味付けも園では人気です。

●食の経験を積む



園の献立は二週間ごとの繰り返し献立です。園でも初めての献立の時は慣れないこともあり、食べ進みがよくない場合もあります。繰り返し同じ献立を食べることで、食べられる姿が見られることも多いです。

●一緒に食べる



「一緒に食べてみよう」と優しく声掛けをすると一口食べられることがあります。一緒に食べて共感できる人の存在が大切です。

レシピ紹介

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■米粉のポテトドーナツ

幼児1人あたり
145Kcal

【材料】4人分	
米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
じゃが芋	200g
上白糖	40g
豆乳	100ml
青のり	小さじ1
揚げ油	適量

【作り方】

- ① じゃが芋は皮をむいて適当な大きさに切っておく。
- ② ①を耐熱ボウルに入れて軽くラップをして600wのレンジで4分程加熱して潰す。
- ③ ②に上白糖、豆乳を混ぜて更に青のりを加えてさっくりと混ぜる。
- ④ ③を一口大にまるめて170℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。中まで火が通ったら完成。

◆ひとくちメモ◆

じゃが芋と米粉が入っているのでもちり食感の優しい甘みのドーナツです。

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■レタスチャーハン

幼児1人あたり
291Kcal

【材料】4人分	
ごはん	2合分
ツナ缶	1缶(90g)
人参	1/2本
玉葱	1/2本
レタス	2~3枚
油	大さじ1
★塩	小さじ1/2
★しょうゆ	大さじ1
★マヨネーズ	大さじ1

【作り方】

- ① ごはんは少し硬めに炊いておく。
- ② 人参、玉葱はみじん切りにする。レタスは一口大に切る。
- ③ 油で人参と玉葱を炒め、火が通ったらツナを加え★で味付けする。
- ④ レタスを加え軽く炒めたら、ごはんを入れて混ぜ合わせる。

◆ひとくちメモ◆

レタスの美味しい季節におすすめです。シャキシャキのレタスにツナとマヨネーズがよく合います。



●●●● おいしいレシピ ●●●●

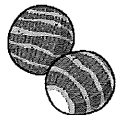
■里芋のそぼろ煮

幼児1人あたり
88 Kcal

【材料】4人分	
里いも	300g
人参	100g
豚ひき肉	150g
しょうが	少々
だし汁	300g
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2
醤油	大さじ1
片栗粉	小さじ1

【作り方】

- ① 里芋は皮をむいて一口大に切り、下茹でしておく。にんじんはちょう切りする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉としょうがのしぼり汁をいれてそぼろ状になるまで炒め、人参も入れさらに炒める。
- ③ ②にだし汁と里芋を入れて中火にする。沸騰したら、砂糖とみりん、醤油を入れ、弱火にし、里芋がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 一旦火を止め、水溶きした片栗粉を回し入れ、再び加熱して汁にとろみをつけたら出来上がり。



●●●● おいしいレシピ ●●●●

■ひじきソテー

1人あたり
64kcal

【材料】4人分	
ひじき(乾燥)	大さじ1
キャベツ	1/8個
もやし	1/2袋
ベーコン	3枚
ごま油	小さじ1
醤油	小さじ1
塩	ひとつまみ

【作り方】

- ① ひじきは水で戻して水気をきる。
- ② キャベツはざく切り、ベーコンは千切りにする。もやしは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にごま油をひき、ベーコンを炒める。香りがしてきたら、ひじき、キャベツ、もやしを加え、しんなりするまでさらに炒める。
- ④ 醤油、塩で味を調えたら出来上がり。

◆ひとくちメモ◆

煮物以外のひじきを使った副菜メニューです。もやしはさっと湯がいてから使うと炒める時に水気が出ずおいしく仕上がりますよ。

