



おやつ役割

一度にたくさん食べられない子どもにとって、おやつは食事の一部です。「栄養やエネルギーの補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」とおやつの持つ役割は大切です。

大人と同じような甘いお菓子やスナック菓子などではなく、食事の補いになるものをおやつにしましょう。

メニュー紹介①

スタミナ納豆

- ① ごま油でしょうが、にんにくを香りが出るまで炒める。
 - ② 香りが出たら、鶏挽肉を入れて炒め、火が通ったら器に移し冷ます。
 - ③ ひき割り納豆、和風だし、砂糖、酒、タバスコを混ぜ、②の鶏挽肉も加え最後に青のりを入れ、混ぜたら、出来上がりです。
- ※ 鳥取県倉吉市のスタミナ納豆を参考に作ってみました。

材料(子ども4人分)

鶏挽肉…80g、ごま油…少々、しょうが…少々
にんにく…少々、ひき割り納豆…80g、和風だし…3g、砂糖…少々、酒…2g、タバスコ…少々、青のり…適量



メニュー紹介②

アーモンドクッキー

- ① すべての材料をボウルに入れしっかり混ぜる。オーブンを温めておく。
*袋に入れて混ぜてもOK
- ② 手で丸めて軽くつぶし、鉄板に並べる。
- ③ オーブンに入れ、180℃で18分焼く。
- ④ 焼き上がり直後は崩れやすいので、冷めるまでそのままにしておく。冷めたら出来上がり。
* 焼き時間は、生地厚さにもよります。加減してやってみてください。

材料(20枚)

薄力粉……………70g
アーモンドブードル…20g
砂糖……………30g
サラダ油……………30g
バニラエッセンス…2〜3滴

*バニラエッセンスは無くても大丈夫です。



日	曜	給食	ぼんぼこ教室 おやつ
1	火	ごはん、ちゅうかスープ、いりたまご、レバーのゴマソース、あおなのあえもの、ミニトマト	まんまるあげ
2	水	ごはん、かきたまじる、マーボーどうふ、はるさめいため、トマト	あじさいゼリー
3	木	ごはん、みそしる、とりにくのごまみそやき、わかめサラダ、くだもの	バナナケーキ
4	金	ごはん、みそしる、さかなかおりあげ、ポテトいため、スティックやさしい	ラスク
5	土		
6	日		
7	月	やさそば、おいものスープ、くだもの	ツナチャーハン
8	火	わかめごはん、みそしる、あつやきたまご、かぼちゃに、やさしいグラッセ	おからドーナツ
9	水	ごはん、はるさめスープ、がんものにも、やさしいあえもの、くだもの	アーモンドクッキー
10	木	さげすし、みそしる、ポテトサラダ、ミニトマト	ごまだれだんご
11	金	ごはん、わかめスープ、やきにく、トマト、こぶきいも	まめまめけいさ
12	土		
13	日		
14	月	チキンバーガー、はるさめちゅうかスープ、かいそうサラダ、くだもの	さけおにぎり
15	火	ごはん、みそしる、おやこに、ひじきのにも、ミニトマト	くろゴマボール
16	水	ごはん、みそしる、ししゃもやき、スタミナなっとう、くだもの	キャロットゼリー
17	木	えだまめとじゃこのごはん、みそしる、ちくわあげ、スティックやさしい、くだもの	フルーツしらたま
18	金	チキンカレー、スティックきゅうり、のむヨーグルト	ポリポリにぼしくだもの
19	土		
20	日		
21	月	あいじょうべんとうのひ	コーンラーメン
22	火	ごはん、みそしる、たまごのふくろに、くだもの、スティックやさしい	フルーツゼリー
23	水	ごはん、みそしる、にくどうふ、やさしいあえもの、くだもの	あおなとじゃこのむしパン
24	木	ごはん、みそしる、ハムカツ、じょうしゅうきんぴら、チーズ	プリン
25	金	ごはん、ぐだくさんのみそしる、にざかな、かみかみあえ、くだもの	さつまいものスティック
26	土	※メニューは食材納品の関係で若干変更されることもあります。	
27	日		
28	月	やさそばナポリタンドック、わかめスープ、ウインナー、こぶきいも	じゃこおにぎり
29	火	やさしいあんかけどん、スープ、ゆでたまご、サラダ、トマト	ごませんべい
30	水	ごはん、ころころスープ、とうふボール、やさしいあえもの、くだもの	おこのみやき

※6月の栄養平均値

エネルギー 372kcal、タンパク質 14.7g、脂質 9.7g、食塩 1.9g