

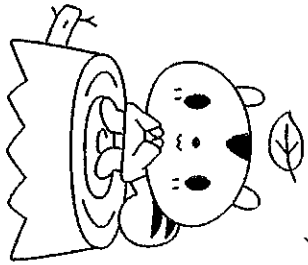
# 給食だより

2014年 11月号



## 寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

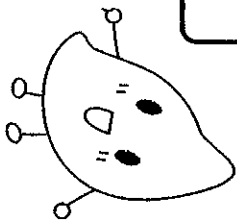


季節の食材を使った、手作りおやつ等を紹介いたします！！

## さんまのしそチーズ焼き

### 【作り方】

1. さんまは骨を抜き、酒を振っておく。大葉は細かく切る。パanko粉は分量の油をからめる。
2. さんまを天板に並べ、大葉、チーズ、panko粉の順にのせる。
3. 180℃に予熱したオーブンでこんがり焼き色がつくまで焼く。



【材料】	3～5歳児 1人当たり(g)	備考
さんま(開き・中骨なし)	1/2尾	
酒	1	
スライスチーズ	1/2枚	
大葉	0.8枚	
panko粉	2	
油	1.5	

## ★ スイートポテト

【材料】 1人分

さつまいも 55g

無塩バター 3g

三温糖 4g

生クリーム 2ml

卵黄 1g

### 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて水にさらし、柔らかく茹でる
- ② 水気を飛ばし、バター、三温糖、生クリームを加えて混ぜる
- ③ アルミカップに入れ、つやだし用に水溶きの卵黄を塗る
- ④ 200℃のオーブンで軽く焦げ目がつくまで焼く

\*三温糖は甘いもの甘さをみて加減してください

\*油を塗った天板にのばして焼き、四角く切って出してもよいです

## 紅芋チーズケーキ

### 【材料】

【材料】	3～5歳児 1人当たり(g)	5人分	備考
クリームチーズ	10	50g	湯煎や電子レンジで柔らかくする
三温糖	4	20g	
紅芋ペースト	6	30g	
レモン果汁	0.3	1.5g	
卵	5	25g	
牛乳	6	30ml	
ホットケーキ粉	16	80g	合わせてふるう
ベーキングパウダー	0.2	1g	
アルミカップ(朝顔)	1	6枚	

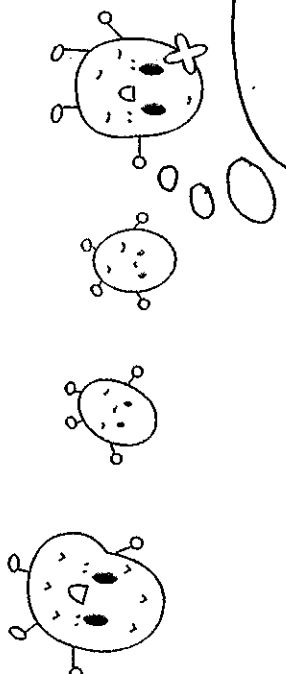


### 【作り方】

1. やわらかくしたクリームチーズに砂糖を加えて混ぜる。さらに紅イペースト、レモン果汁を加えて混ぜる。
2. 別のボウルに卵を割り、泡だて器でときほぐす。(卵白をメレンゲ状にするときふんわり仕上がります)
3. 1のボウルに2、牛乳を加えて混ぜる。
4. 3に粉類を加えて練らないように混ぜ合わせる。アルミカップに生地を入れて、160～170℃に予熱したオーブンで12～13分焼く。

＊卵アレルギーの場合は、卵を使用せず、牛乳でかたさを調整する。＊

＊子ども達と一系者に「クッキーグ〜」楽しんできてねっ!!



発行：塾理客保育園  
浦添市塾理客2-18-27  
園長：比嘉 富子  
担当：すみれ組

## サンマにはEPAとDHAがたっぷり

EPA 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。  
DHA イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持つと言われています。

