



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、じゃがいもを使いました。
- ❖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、巨理町立巨理保育所さんです。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