

みんなの食育

鹿児島市食育推進サイト

食育ホームページ開設

鹿児島 みんなの食育

検索

携帯サイトはこちらから⇒



鹿児島市では、2ページ目で紹介した郷土料理レシピの他に、子育て応援レシピを作成し、ホームページで公開しています。

URLは、<http://www.city.kagoshima.lg.jp/syokuiku/index.html>
(鹿児島市ホームページの中の「健康・福祉」のカテゴリー
→「食育」→「食育推進サイトみんなの食育」)

食育キヤラウワー

「さくらじま大根」

すきな食べものは、

からいも入りつけ揚げ



3歳～5歳

子どものための《すこやかレシピ》



今回は、市保育園協会が、「すこやかレシピ」と題して作成したレシピ集から、保育園でのメニューをご紹介します。

チキン南蛮野菜ソース



■材料(幼児4人分)

鶏もも肉 45gを4枚
片栗粉 大さじ2
揚げ油 適量
パセリ 少々(2g)・キャベツ 50g
コーン缶 12g(少々)
にんじん 20g・赤ピーマン 20g
きゅうり 20g・マヨネーズ 大さじ2
甘酢【酢大さじ1・みりん小さじ2・
ザラメ(砂糖)小さじ2】

■作り方

- 1 鶏肉に片栗粉をつけて油で揚げ、甘酢に漬けておく。
- 2 キャベツ、にんじん、きゅうりは千切り、赤ピーマン、パセリはみじん切りにして、それぞれ茹でておく。
- 3 ②にコーンを加え、マヨネーズを入れ、野菜ソースをつくる。
- 4 ①を盛り付け、上からソースをかける。
※カラフルで、目にも楽しいメニューです。

切干し大根サラダ



■材料(幼児4人分)

切り干し大根 16g
もやし 40g、きゅうり 40g
にんじん 30g
調味料【ごま小さじ1強、酢大さじ1/2
薄口醤油大さじ1/2、砂糖小さじ2】

■作り方

- 1 切り干し大根は、水で戻しておき、茹でる。冷めたら適当な大きさに切る。
- 2 にんじん、きゅうりは千切りにし、にんじんともやしは茹でる。
- 3 調味料を合わせておく。
- 4 全ての材料をあわせ、③を加える。
※噛むことを大切にしたいメニューです。

豆腐レアチーズ



■材料(幼児4人分)

木綿豆腐 80g
砂糖 100g
クリームチーズ 100g
ヨーグルト 40g
生クリーム 25g
ゼラチン 8g
バニラエッセンス 少々
いちごジャム 80g

■作り方

- 1 いちごジャムは、水でのばしてから煮詰めてソースにし、冷やしておく。
- 2 ジャム以外の材料を全てミキサーにかけて、液状にし、型に流して、冷蔵庫で固める。
- 3 固まったら、①のソースをかけて、出来上がり。
※豆腐と乳製品は意外と合います。

鹿児島市保育園協会 保育園では、保育所保育指針に基づいた食育の計画づくりを行い、食育に取り組んでいます。季節ごとの野菜の栽培、栽培した食材でクッキングをしたり、お箸の使い方や食事のマナー、感謝して食べることを伝えています。また、行事食を献立に積極的に取り入れて、日本や鹿児島の伝統を伝えています。