



好きな給食ランキング

1月に行ったアンケートの結果は・・・

1位 カレーライス

2位 鶏の唐揚げ **3位** フライドポテト
(ベイクドポテト)

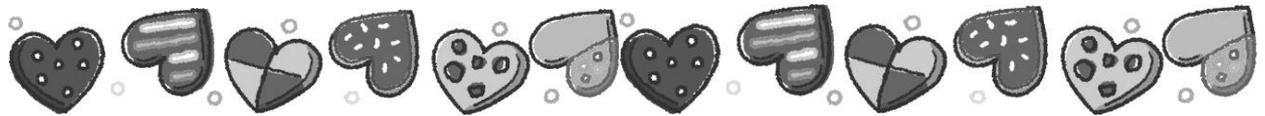
④和風ハンバーグ・クリームシチュー

⑥スパゲティ

⑦マーボー豆腐・赤飯・春雨の酢の物
鯖の味噌煮・ポテトグラタン

でした。

ご協力ありがとうございました。一言添えていただいた方も多く、とてもうれしかったです。



今月は人気メニューの作り方を紹介します。

和風ハンバーグ

材料（8個分）

芽ひじき・・・4g（大さじ1）
パン粉・・・大さじ4
玉葱・・・100g（中1/2個）
卵・・・1個
人参・・・100g（1/2本）
合ミンチ・・・300g
もめん豆腐・・・100g
塩・・・小さじ1/2
コショウ・・・少々
牛乳・・・大さじ2
サラダ油・・・適量

味付用調味料

酒・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
ソース・・・大さじ3
ケチャップ・・・大さじ3
砂糖・・・大さじ1

ウトウトしたら食事はストップ！ 子どもの誤えんの 危険性

食事中に、気づくと子どもがウトウト……なんてことはありませんか。そのときに「あと一口だけ」などと、起こして食べさせてしまうと、食べ物が気道に入りやすく、窒息の危険につながります。

ウトウト
してきたら……

「眠くなっちゃったね。ごちそうさまでしょか」と声をかけて切り上げて。口の中に物がないことを確認してから、寝かせましょう。



つくりかた

- ① ひじきを水につけて、もどす。
- ② 玉葱と人参は、みじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき②を炒めて、冷ましておく。
- ④ ボウルにひき肉を入れ、塩とこしょうをして、よく練る。①と③、牛乳、パン粉、卵を加えて粘りがでるまでよく混ぜる。さらに豆腐を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④を8等分にする。
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れ、ハンバーグを焼く。中火で焼色が付いたら、ふたをして、弱火で5分くらい焼く。（焼き上がりは、つまようじをさしてみて、澄んだ肉汁が出れば、OK）味付用の調味料を入れ、軽く煮詰めて、できあがり。

※ 和風ハンバーグですがこども園では子どもの好きなケチャップソースの味付です。和風の味付けにするときは、ソースとケチャップの代わりにしょうゆを多めにしバターを入れてコクを出してください。