こんな夕食いかがでしょう

～　体調不良時のメニュー　～

令和６年度　冬号

社会福祉法人大慈会　栄養給食部会

　寒さが厳しさを増す中、子どもたちは外で元気いっぱいに遊んでいます。
今回は、法人各園で保護者の皆様に実施致しましたアンケートの結果を参考にさせて頂き、知りたいというご意見が多かった「体調不良時のメニュー」をテーマにしています。体調を崩しやすい季節なので、ご家庭での
食事の参考にして頂けたらと思います。

喉の風邪に

生姜ホタテスープ

＜材料＞大人２人　子ども２人
長ねぎ…15cm　人参…1/3本　餃子の皮…６枚
ホタテフレーク缶…１缶（70ｇ）生姜（チューブでも可）…２ｇ
鶏ガラスープの素…小さじ３　水…600ｍｌ　ごま油…適量

＜作り方＞
① 長ねぎは小口切り、人参は千切りにする。餃子の皮は十字４等分にする。
生姜は皮を除いてから細かいみじん切りにする。
② 鍋に餃子の皮とごま油以外の材料を入れ、沸騰させ、中火で１０分煮る。（ホタテ缶は汁ごと使用）
③ 野菜に火が通ったら、餃子の皮を入れ、２分加熱。味が足りなければ塩を足して調整する。最後にごま油を数滴適らし完成。

ホタテフレークは鶏ささみをほぐしたものに変更可能です。脂質は胃腸に負担をかけるので、風味付け程度にしましょう。

からだポカポカ雑炊

＜材料＞　大人２人　子ども１人
炊いたごはん…お茶碗３杯
木綿豆腐…８０ｇ　人参…１／４本
長ねぎ…適量　ごま油…小さじ１
酒…小さじ１／２　しょうゆ…小さじ４
みりん…小さじ１／２
だし汁…１５０ｍｌ

＜作り方＞
① 木綿豆腐はくずして、水気を切っておく
② 人参は小さめのいちょう切り、長ねぎは粗めのみじん切りにする
③ 鍋にごま油を熱して、人参・長ねぎ・木綿豆腐を炒める
④ 火が通ったら、ごはんと調味料を入れて、だし汁で煮る

最後に卵を入れてもおいしいです！
また、熱がある時、のどが痛い時などは、調味料にしょうがをプラスしても良い。

あんかけうどん

＜材料＞大人２人　子ども１人
うどん…2.5玉　タラ（切り身）…１００ｇ
人参…２／３本　小松菜…５枚
だし汁…1.5ℓ　みりん…小さじ１
しょうゆ…小さじ２と１／２
片栗粉…小さじ４

＜作り方＞
① 人参をいちょう切りにする。小松菜は２ｃｍ位に切る。
② うどんを食べやすい長さに切り、やわらかめに茹でる。
③ 鍋にだし汁・人参を入れて加熱する。
④ タラは下茹でして、皮と骨を取り除き身をほぐしておく。
⑤ 人参に火が通ったら小松菜・タラ・しょうゆ・みりんを加えて調味し、沸騰させる。
⑥ 片栗粉を同量の水で溶き、汁に流し入れてとろみをつける。
⑦ 器にうどんを盛り、上から汁をかける。

お好みの野菜をプラスしたり、タラを豆腐に代えることも可能です！

アンケートにご協力いただきありがとうございました！
今回のメニューはいかがでしたか？
食欲がない時には無理に食べさせず、お子様の様子に合わせて食べられる分だけあげるようにしましょう。
また今後、こんなメニューが知りたいなどご質問・ご感想ありましたらお気軽にお声がけください。