



# 簡単人気メニュー



✿分量は4人分の量です。

## 松風焼き

### 【材料】

ねぎ	1/3本
人参	1/2本
鶏挽肉	200g
★ 片栗粉	大さじ1強
味噌	大さじ1弱
さとう	大さじ1弱
ごま	小さじ1強
油	小さじ1
ブロッコリー	適量

### 【作り方】

1. ねぎと人参は、みじん切りにしておく。
2. ボールに1と★を入れ、よくこねる。
3. 鉄板に油を塗り、2を厚さ1cmくらいに平らに広げ、ごまをふり、180℃のオーブンで30分位焼く。  
(フライパンでもOK！鶏肉なのでよく火を通してください。)
4. 3を切り分けて器に盛り、茹でたブロッコリーを彩りに添える。

😊おせち料理の定番です。

表にはゴマがふらわれていますが、裏には何もなかったことか  
“裏がない”として、“1年間正直に生きられますように”  
という願いが込められているといわれています。

## 五平もち

### 【材料】

御飯	茶碗2杯分
★ さとう	大さじ2弱
味噌	大さじ1強
ごま	大さじ1

### 【作り方】

1. 御飯を粗くつぶし、小判形に整える。
2. ☆を混ぜ合わせて、表面に塗る。
3. 2をオーブンで焼き色がつくまで焼く。  
(トースターやフライパンでもOKです！)

😊お米が貴重だった頃は、お祭りやお祝いでふるまったといわれています。



## 栄養たっぷり、風邪予防！



冬は寒さや乾燥により体調を崩しやすい時期です。コロナウイルス感染症予防のために普段から手洗い・うがい・消毒等の衛生管理はしっかりされていると思います。今回は、食事管理のポイントを3つお伝えします。

①「たんぱく質」で抵抗力アップ！！～肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など～  
基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。



②「ビタミンC」で免疫力アップ！！～ブロッコリー・じゃがいも・キャベツ・果物など～  
ウイルスの感染や寒さへの抵抗力をつけ、風邪の予防に役立ちます。

③「ビタミンA」でウイルスをブロック！！～人参・かぼちゃ・ほうれん草・レバー・チーズなど～  
のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入を防ぎます。

「食事管理」「栄養バランス」と聞くと難しく感じますが、①～③を食事に取り入れるように意識することで、様々な食材を摂取できて、自然とバランスが整います。とはいえ、味覚が敏感な子どもたちは、苦手な食材もあると思います。「食べ慣れた味付けにする」「好みの料理に入れる」「家族みんなで楽しく食事する」ことで初めての食材や苦手な食材に親しみやすくなります。

