

## 学童期 (6～11歳)



朝食の大切さを理解して習慣化し、自分でも料理が作れるよう学習する。  
食の体験活動を通して、食べ物に感謝する気持ちを育てるなど、望ましい食習慣を形成する。

### ささみのごまごま

#### 材 料 (4人分)

- ・ささみ……………5本
- ・片栗粉……………大さじ2
- ・サラダ油……………小さじ2
- ・酢……………大さじ2
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・砂糖……………大さじ2
- ・料理酒……………大さじ2
- ・ごま……………大さじ2

1人分  
**156** Kcal



#### 作り方

- ①調味料は合わせておく。
- ②ささみは一口大に切り、片栗粉をまぶしフライパンで焼く。
- ③②のフライパンのこげや油をペーパーでふきとり、①の調味料とからめ、ごまをまぶす。

## 子どもと一緒に身近な野菜を育ててみよう!

### ミニトマト

家庭でも育てやすく、プランターでも手軽に栽培できます。  
子どもと一緒に野菜を育て、見守ることで、食への理解や感謝の気持ちを深め、  
食べ物を大切にせず残さず食べる、好き嫌いをなくすなどが期待できます。



本葉が8～9枚の時に、ポット苗は土を崩さないように、やや浅めに  
植えつけます。肥料は数回に分けて入れましょう。  
植え付け前に水を十分やり、植え付け後は控えめにします。  
実がついたら多めに水をまきます。



### 1食1膳分の献立

- ★カレーピラフ
- ★きゅうりとミニトマト
- ★卵とかぼちゃのサラダ
- ★ささみのごまごま



主食 1 SV  
副菜 1 SV  
主菜 3 SV  
牛乳・乳製品 0 SV  
果物 0 SV

1食分合計  
(ひとりあたり)

エネルギー **661** kcal  
脂質:22.1g 塩分:2.4g  
カルシウム:105mg

塗りつぶされた部分が1食分の(SV)です。

「想定エネルギー量2200±200kcal」1日の食事でバランスよく埋められるように心がけましょう。

\*SVとはサービング(料理の単位)の略

## おやつは時間と量を決めて!



食事で不足しがちなものを選びましょう  
・牛乳、乳製品 ・果物  
・芋、豆製品など

### ゴーヤーゼリー

#### 材 料(12個分)

- 粉寒天……………4g
- 水……………2カップ
- 砂糖……………80g
- にがうり……………150g
- りんご……………200g
- レモン汁……………大さじ1

#### 作り方

- ①にがうり、りんごはおろし金でおろし、レモン汁を加えておく。
  - ②分量の水に寒天を溶かし、2分くらい沸騰させ、砂糖も加える。
  - ③②のあら熱がとれたら①を加え、型に流し冷やす。
- ※にがうりは表面の緑色の部分を使用します。

