



令和6年12月  
丘の家子どもホーム  
栄養士

11月の食事管理記録より、他のお部屋にも参考にさせていただきたい料理をご紹介します。材料は8人分の分量に調整しています。栄養素は1人あたりの数値です。

## 和風ミルクスープ(あおば)

かぼちゃ	1/4個	水	800ml
玉ねぎ	1個	和風顆粒だし	大さじ1
にんじん	1本	牛乳	800mL
白菜	外葉3枚	みそ	大さじ3
サラダ油	適量	バター	5g
		塩こしょう	少々

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、かぼちゃ、白菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじん、白菜を炒める。
- ③②に火が通ったら、水、かぼちゃ、顆粒だしを加えて煮込む。
- ④牛乳、みそ、最後にバターを加える。
- ⑤塩こしょうで味をととのえて完成！

エネルギー：135kcal たんぱく質：5.1g 脂質：5.4g 糖質：15.1g カルシウム：156mg

### コメント

これからの季節に、ぽかぽか温まる優しい甘さのみそミルクスープです。子どもたちに好評だったそうです！不足しがちなカルシウムをしっかりと摂取することができます。

## 秋鮭と舞茸のレンジ蒸し(すばる)

鮭切り身	8切	●みそ	大さじ3
舞茸	2パック	●マヨネーズ	大さじ5
酒	少々	●みりん	大さじ1
塩こしょう	少々	●ごま油	大さじ1

- ①鮭に酒、塩こしょうを振る。舞茸は小房に分ける。
- ②●の調味料を混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器に鮭、●の調味料、舞茸の順に乗せ、ふんわりとラップをかけて600w5分加熱する。
- ④鮭に火が通ったら完成！

エネルギー：197kcal たんぱく質：14.3g 脂質：12.2g 糖質：6.3g カルシウム：17mg

### コメント

鮭と舞茸のうま味がぎゅっと詰まった、時短で作れる料理です。あまりのおいしさに、魚が苦手な子もおかわりしてくれたそうです！

## 大根の葉の千チミ(若枝の家)

大根の葉	300g
●卵	2個
●水	2カップ
●小麦粉	2カップ
●片栗粉	1カップ
●塩	小さじ1

- ①大根葉はみじん切りにする。
- ②●を混ぜ合わせ、①を加えてさっくり混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を流し入れ両面を中火で焼く。
- ④お好みのたれをつけていただきます！

エネルギー：179kcal たんぱく質：4.4g 脂質：1.7g 糖質：34.4g カルシウム：111mg

### コメント

大根の葉はカルシウム、ビタミンC、鉄分を豊富に含みます。生地に小麦粉と片栗粉を加えることで、表面はカリッと、中はもっちりとした弾力が生まれます！



## もやしとひじきのマヨサラダ(のぼろ)

もやし	400g	●マヨネーズ	大さじ4
ひじき缶	1/2缶	●すりごま	大さじ2
ツナ缶	1缶	●砂糖	大さじ1
コーン缶	1/2缶	●顆粒中華だし	小さじ2
にんじん	大1本	●しょうゆ	少々

- ①にんじんはせん切りにする。
- ②にんじん、もやしを茹でる。(レンジでもOK)
- ③②と他の材料に●の調味料を和えて完成！

エネルギー：111kcal たんぱく質：2.9g 脂質：8.6g 糖質：3.6g カルシウム：99mg

### コメント

ひじきやツナを使った副菜で、カルシウムや鉄分をしっかり摂取できます。缶詰を使って手軽に作れる点もいいですね。

## 鶏もも肉となすのみぞれ煮(ひまわり)

鶏もも肉	720g
酒	大さじ2
塩こしょう	少々
片栗粉	大さじ4
ナス	4本
長ネギ	2本
大根	1本
サラダ油	適量
めんつゆ(2倍濃縮)	150ml
水	150ml
すりおろし生姜	チューブで5cm

- ①鶏もも肉は一口大に切りポリ袋に入れ、酒、塩こしょうを揉みこみ、片栗粉をまぶす。ナスは乱切りにして、10分程度水につけてあく抜きする。大根は皮をむいてすりおろし、軽く水気を切る。ねぎは斜めに切る。
- ②フライパンに油を引いて熱し、ナスに焼き色が付くまで中火で炒める。
- ③ナスを取り出して、鶏もも肉を焼き色がつくまで焼く。
- ④鶏もも肉に火が通ったら、めんつゆ、水、ねぎ、生姜を加えて煮立てる。
- ⑤大根おろしを混ぜ合わせて完成！

エネルギー：202kcal たんぱく質：16.1g 脂質：8.7g 糖質：12.4g カルシウム37mg

### コメント

子どもが大根をおろすのを手伝ってくれたそうです。焼いてとろっとなったナスとジューシーな鶏もも肉に、おろしダレがよく合います！



風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節になりました。感染症を予防するには、栄養バランスの良い食事を基本に、**ビタミンA・C・E**を含む食品を取り入れて、免疫機能を正常に働かせることが大切です。

- ビタミンA：緑黄色野菜(人参、かぼちゃ、ほうれん草)、レバー、うなぎ
- ビタミンC：野菜(ブロッコリー、ピーマン)、果物(いちご、キウイ、柿)、芋類
- ビタミンE：緑黄色野菜(モロヘイヤ、かぼちゃ)、魚介類、アーモンド、落花生

## 豆腐チーズナゲット(すみれ)

絹豆腐	1丁 (300g)
にら	1束
にんじん	1本
ちくわ	2本
とろけるチーズ	50g
片栗粉	大さじ6
鶏ガラスープの素	大さじ1
ごま油	大さじ1

エネルギー：124kcal たんぱく質：5.3g 脂質：7.0g 糖質：8.9g カルシウム：93mg

### コメント

豆腐を使ったナゲットで、ふんわりやわらかい食感に仕上がります。中からチーズが溶け出し、子どもたちに大好評だったそうです！

- ①にら、にんじん、ちくわを細かく切り、豆腐、チーズ、調味料と混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油を熱し、成形した①を入れ揚げ焼きにする。
- ③両面焼いてほどよく色づいたら取り出し、余分な油をきって完成！

## 大根葉ふりかけ(わかさ)

大根葉	200g
ごま油	大さじ2
●しょうゆ	大さじ2
●砂糖	大さじ1
●みりん	小さじ1
かつおぶし	2パック (約4g)

エネルギー：26kcal たんぱく質：1.1g 脂質：1.0g 糖質：2.4g カルシウム：66mg

### コメント

大根の葉は栄養素たっぷりの緑黄色野菜なので、捨てずに料理に活用しましょう。ふりかけにしてご飯にかけて、子どもたちは喜んで食べたそうです！

- ①大根の葉をよく洗い、水気をきって細かく切る。
- ②フライパンにごま油を引いて中火で熱し、①を炒める。
- ③5分程炒めて水気がなくなりしんなりしてきたら、●の調味料を加えてさらに炒める。
- ④汁気がなくなったらかつおぶしを加えて、全体をサッと炒めて完成！

## 豆腐ユーリンチー(かいんの家)

木綿豆腐	3丁 (900g)
片栗粉	適量
ねぎ	2本
●砂糖	大さじ3
●酢	大さじ3
●しょうゆ	大さじ6
●しょうが	少々
●ごま油	大さじ1
サラダ油	適量

エネルギー：203kcal たんぱく質：8.6g 脂質：12.4g 糖質：12.3g カルシウム：118mg

### コメント

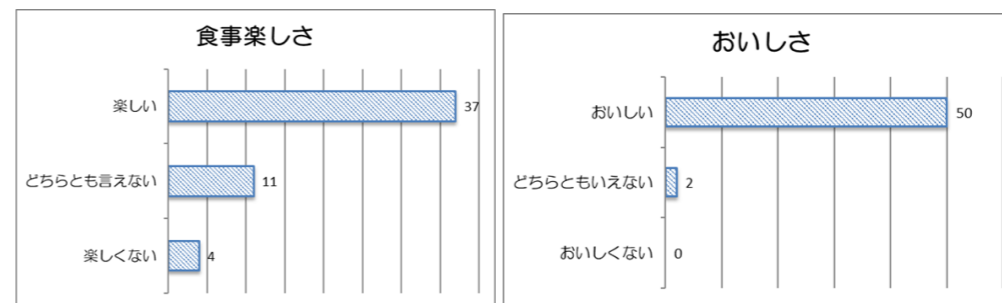
肉の代わりに豆腐を使ったユーリンチーです。片栗粉をまぶして揚げ焼きにしているので外はカリッと、甘酸っぱいねぎダレが食欲をそそる一品ですね！

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジ600Wのレンジで1分加熱する。粗熱をとって食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーで水気をふきとる。片栗粉を両面にまぶす。
- ②ねぎはみじん切りにする。●の調味料と混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、豆腐を入れて両面をこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ④器に盛り、②のタレをかけて完成！

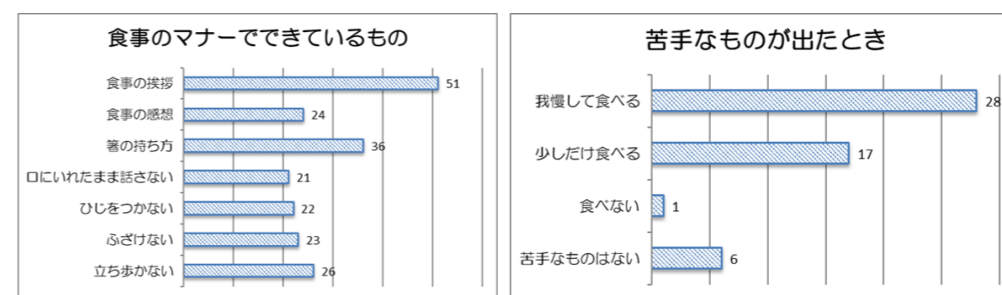


## 食生活アンケートを実施しました

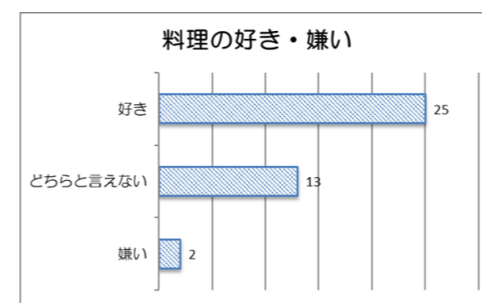
小学校1年生以上の52名を対象に食生活アンケートを実施しました。集計結果については既に各ホームに配布していますが、気になった点について取り上げたいと思います。



ほとんどの人が、食事の時間が楽しく、料理がおいしいと感じています。各部屋で毎日工夫した献立を考えて食事を提供できているため、子どもたちは満足しているようです。



食事の挨拶はほとんどの人ができていますが、その他のマナーは半分の人には守れていませんでした。苦手なものでもなるべく残さず食べることも、大切なマナーの一つです。



### 好きな食べ物ランキング

1位：ハンバーグ 2位：カレー  
3位：唐揚げ  
その他・・・グラタン、シチュー、ピーマンの肉詰め、寿司、みそ汁

### 苦手な食べ物ランキング

1位：なす 2位：魚  
3位：ピーマン、きのこ  
その他・・・人参、ゴーヤ、アボカド、ねぎ、梅、辛い料理

料理の好き嫌いの問いで「どちらとも言えない」「嫌い」と答えた人の理由は、「作り方がわからないから」が最も多い回答でした。好きな食べ物ランキング上位のハンバーグやカレーなどを大人と子どもと一緒に作ることで、料理への苦手意識は減るかもしれません。

10月、11月も多くの方々から食品のご寄附をいただきました。感謝していただきましょう。

- 伊勢信介様 (野菜) / 熊谷信男様 (野菜) / チーム直坊様 (菓子等) / 花見園様 (プリン) / 株ビデオあたりえ様 (菓子) / 鈴木純子様 (菓子) / 株式会社SENDAI FARM様 (枝豆) / 佐藤幾代様、(株)アキヤマ様 (ゼリー) / オペレーション・プレッシング・ジャパン様 (パン) / コープフードバンク様 (食品) / 大槻眞太郎様 (野菜) / 立正佼成会様 (米) / 佐藤信様 (米) / 鈴富梨園様 (梨)、及川博之様 (サンマ) / 尚絅学院中学校・高等学校様 (野菜、果物) / NPO法人いのちのパン様 (ちくわ) / 林田進悟様 (米) / 金沢勝美様 (米) / 横山力様 (米) / アムズガーデン仙台駅前店様 (菓子) / NPO法人ひだまり様 (菓子等) / 宮城県寿司商生活衛生同業組合様 (寿司) / 村上勢津子様 (野菜) / 先崎幸男様 (野菜) / 仙台グレースチャペル様 (野菜、果物、米) / 村上久恵様 (食用菊) / 白石庵敬神会様 (りんご) / 全国シャンメリー協同組合様 (シャンメリー) / 仙台純福音教会様 (果物) / 小向正様 (米)