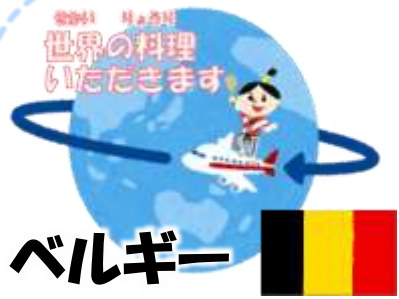


スマイルランチ通信 5月号



ベルギーは美食の国とされています。じゃが芋の栽培が盛んで、じゃが芋とパンが主食です。ベルギー発祥の料理にフリッツ（フライドポテト）があり、週に1度は食べています。



みんなだいすき♡♡ 揚げささみのレモン風味

☆お手伝い☆ レモンしぼり

◆材料 (4人分)

- ささみ 4本
- 片栗粉 大さじ2と1/2
- 揚げ油 適量
- 醤油 小さじ2
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 適量
- レモン汁 大さじ1
- 水 適量

◆作り方

- ① ささみは筋を取り、片栗粉をまぶす。
- ② ①を170℃の油で揚げる。
- ③ ☆の調味料を混ぜ合わせ、水で味の濃さを調節し加熱する。
- ④ ②を食べやすい大きさに切り③をかける。

💡 ささみの筋の取り方 💡

- ① 出ている筋の先端に切り込みを入れ指で持てるようにする。
- ② 利き手の反対の手で筋を持ち、包丁で筋の上を5mm程切れ目を入れる。
- ③ 切れ目を入れた方を下にし筋の先端を押さえながら、包丁の背でまな板に押し当てるように引き抜く。

今月は・・・



明るく元気な3年目栄養士！

こどもと食 / こうちゅうちょうみ ~口中調味について~

こうちゅうちょうみ

口中調味は「三角食べ」とも言われています。おかず→ご飯→汁物などを交互に食べる事です。しかし、現在では「ばっかり食べ」と言われるご飯ならご飯、汁物なら汁物と一種類だけしか食べない食べ方が増えている傾向にあります。

三角食べをすることにより、一種類のおかずを食べてお腹いっぱいになることを防ぎ「バランス良く栄養が摂れる」、しょっぱい・酸っぱいといった「濃い味付け」をご飯の量で調節し、味のバランスをとる、「脳を活性化させる」などたくさんのメリットがあります。

麺類や洋食、順番に食べていくコース料理など口中調味しづらいまたは必要のない食事内容が「ばっかり食べ」に繋がっているのかもしれない。

口中調味は子どもの味覚の形成にとって大切です。口中調味がしやすい和食を普段の食事に・・・積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



旬の食材 フ イ ス

★今月は “うすいえんどう” だよ！

Q1、うすいえんどうのなかには、なにがはいっているでしょうか？

- ①うきわ ②まめ ③おもちゃ

Q2、うすいえんどうはなにいろでしょうか？

- ①きいろ ②みずいろ ③みどりいろ

うすいえんどうはお腹の調子を整えてくれる食物繊維がたくさん入っているよ！