

食で笑顔に！

あさごニコッとキッチン



「朝来市給食献立紹介～こども園編～」

レシピ提供：朝来市こども育成課

朝来市のこども園に通う子どもたちが食べている給食の献立です！

魚のコーンマヨネーズ焼き

材料	分量（子ども2人分）	作り方
白身魚（サワラ、タラなど）	80g	①魚に塩をして小麦粉をまぶす。 ②天板に油をひいて、魚を並べ、細かく切ったバターを散らして230℃のオーブンで7～8分間焼く。 ③続いてマヨネーズ、クリームコーン、粉チーズを混ぜたソースを魚にかけて6分間焼く。 ※ホイルをかぶせて、オーブントースターで焼いてもよい。
食塩	0.2g	
小麦粉	4g（小さじ1強）	
油	2g（小さじ1/2）	
バター	2g（小さじ1/2）	
マヨネーズ	6g（大さじ1/2）	
クリームコーン缶	12g（大さじ4/5）	
粉チーズ	2g（小さじ1）	

コーン味の優しい甘さのソースで魚を食べやすくする工夫がされており、魚が苦手なお子さんでもおいしく食べられる献立となっています。



こども園の給食では、子どもたちが食に興味を持てるよう、それぞれの園が工夫を凝らし、さまざまな食育の取り組みを行っています。

例えば…園で季節の野菜を育てる
献立の掲示をする
調理員による食材紹介をする など

