

みそ汁を食べよう

みそは大豆を米や麦などの麴を発酵させた食品です。そのみそを用いたみそ汁は1日のスタートに必要な水分や栄養分を補ってくれる上、体を温める作用があるので冬の朝にぴったりです。前日のうちに下ごしらえや調理をしておくと、手早く準備ができるでしょう。

保育園ではみそ汁のおかわりがあると喜んでおかわりする子どもたちです。

豚汁をみんなで作ります

1月19日(水)豚汁を作る予定です。

どんな材料を入れたらいいかな?そう組みんなで相談します。カレークッキングを経験しているので、3歳児はもう少し難しいピーラーで皮をむいたり、包丁で材料を切ったりする経験をさせたいと考えています。4、5歳児は鍋で炒める、具を入れる、味付けをする事をさせたいと考えています。みんなで協力して楽しく作ります。

1月 給食だより

*おせち料理の中で「将来を見通し」(穴の空いた)食材は何でしょうか?

- ①ごぼう ②れんこん ③さといも

答え ②番

*れんこんには穴があり向こう側が見通せることから、「将来の見通しがよい」縁起物となっています。おせち料理では、筑前煮や煮しめ、酢れんこんなどにして食べられます。

白菜のクリーム煮

材料(1人分)

豚肉 20g ジャガイモ 30g 玉ねぎ 30g 白菜 30g
人参 15g コーン 10g 小麦粉 5g バター 5g
牛乳 60g コンソメ 0.5g 塩・こしょう・油少々

作り方

- ① 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、白菜、人参切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、小麦粉、牛乳を半分ずつ入れ、とろみがつくまで混ぜる。
- ③ 鍋に油を入れて、①を炒め、コンソメを入れて煮る。
- ④ ③+②を一緒にしてコーン・塩・こしょうで調味する。