

すいとん汁を作りました

小麦粉を水で練って生地を作り保育者が小さく分け生地を手で伸ばしすいとんの形に成形しました。びろーんと伸びた物、平らな物が出来ました。「難しかった」と話していましたが自分達が作ったすいとんを美味しく食べました。

2歳児も保育者と一緒に包丁を持ち大根切りをしました。やりたくてしょうがない2歳児で満足していました。見守っていれば出来る事が増えると感じました。

旬の食材（白菜）

中国から伝わったアブラナ科の野菜で、軸の根元に丸みがあり肉厚なのが特徴です。鮮度がおちると、この根元の部分にシワがでたり、スカスカになったりするので、張りのある物を選びましょう。ほうれん草より歯ごたえがあるので噛む練習に良いと思います。

保育園の献立・・・八宝菜、すき焼き風煮、ギョーザ
酢の物、野菜のミルク煮、味噌汁

1月 食育だより

もちを使った料理でないのはどれでしょうか？

- ① お雑煮 ② おしるこ ③ くず湯

答え ③番

*お雑煮は醤油や味噌で味付けした汁物、おしるこはあずき汁の中にもちが入ったものです。

*くず湯はくず粉を溶いた飲み物で、体を温ためる働きがあると言われています。

ごぼうサラダ

材料（1人分）

ごぼう30g 人参10g 水菜5g コーン5g
めんつゆ1g 砂糖1g いらごま2g マヨネーズ8g

作り方

- ① ごぼう・人参はせん切りにし、めんつゆ・砂糖で煮る。
- ② 水菜を3cmに切って茹でる。
- ③ ①+②+コーンを合わせ、ごま・マヨネーズで和える。