給食だより



アップルナースリー保育園











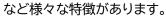


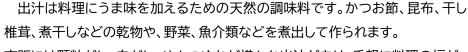




11月24日はいい・にほんしょくで「和食の日」です。和食には

- ① 旬の食材を利用した季節感の表現
- ② 栄養バランスのとりやすい食事
- ③ 行事食との親密な関わり
- ④ 出汁のうま味を上手に使うと減塩につながる





市販には顆粒だし、白だし、めんつゆなど様々な出汁があり、手軽に料理の幅が 広がります。

24 日はお休みの為、21 日(金)に給食では赤飯と、かつお節で出汁をとった 香りのよいすまし汁、柔らかく食べやすい松風焼き、しらすの風味とやさしい食 感の和え物と、うま味を感じてもらえる和食メニューを提供します。

ご家庭でも魚料理や肉じゃが等の煮物料理、人気の胡麻和えなどの和食を取り 入れてみてはいかがでしょうか?



~お祝いに赤飯~

赤飯はもち米に小豆やささげを混ぜて蒸した、赤色をした伝統的なお祝い料理です。 小豆やささげの色が茹で汁に移り、もち米に吸収されることで赤色になります。昔から 「赤色には邪気を払う力がある」と信じられてきたため、お祝いの席で振舞われるよう になりました。また、悪運を払って福を呼び込む「縁起直し」の意味合いもあります。

~保育園の人気メニュー~

松風焼き

<材料>

大人2人分・子ども2人分 鶏ひき肉 270a 玉ねぎ 1/3 個 長ネギ 1本

人参 1/2 本

- ●パン粉 30g
- ●牛乳 大さじ2杯
- ●卵 1個
- 大さじ1杯
- ●砂糖 小さじ 2 杯

いりごま 適量

<作り方>

- 玉ねぎ・人参・長ネギを粗みじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉に①と●を入れて良く混ぜる。
- ③ オーブンは 180℃に予熱しておく。天板(角皿)にクッ キングシートをしき②を四角に成型し、いりごまをま んべんなく振りかけたらオーブンで20分ほど焼く。
- ④ 中までしっかり火が通ったら、食べやすい大きさに切 り盛り付けて完成。

※フライパンで焼く場合は

- ③ フライパンに油を入れ中火に熱し、②をお好み焼きの ように広げ、いりごまをまんべんなく振りかける。軽 く焼き目が付いたらひっくり返す。
- ④ 蓋をして中弱火で火が通るまで焼く。
- ⑤ 中までしっかり火が通ったら、食べやすい大きさに切 り盛り付けて完成。

松風焼きはおせち料理としても使われている縁起物の一つです。表面にケシの実や胡 麻、青のりなどで飾られ賑やかであるが、裏には何もないことから「裏がない。隠し事 がなく正直な様子」を表し、隠し事のない正直な生き方ができるようにという前向き な意味が込められています。また、甘いみそ風味で子どもたちにも人気な料理です。 ご家庭でもぜひお試しください。

