



## 食だより 2月号

5日の立春を過ぎると暦の上では「春」になります。とはいえまだまだ冬の寒さが厳しい時期で朝早くに日の差したばかりの園庭はとても寒そうですが、子どもたちはいつも元気に走り回って。身体をたくさん動かしてお腹をすかせた子どもたちに、温かくておいしい給食を提供できるよ室も頑張ります！

### 子どもたちに大人気！おやつ副菜紹介

に彩りを添える保育園の副菜を紹介します。おやつとしてはもちろんちょっとしたおかずにも便。季節に合わせて使う食材を変えても楽しめます。

はすべて子ども4人分です。大人は2倍量で計算して下さい。

のゆかり和え ☆夏はきゅうりに変えて出しています☆

：かぶ(1個)、ゆかり(1g)、塩(ひとつまみ)

：①沸騰した湯に皮をむいたかぶを丸ごと入れて1分間茹でる

②茹でたかぶを食べやすい厚さのくし形に切る

③きれいなビニール袋にかぶ、ゆかり、塩を入れて軽くもみ、冷蔵庫に30分くらい入れて味をなじませて完成

げんげんの揚げびたし ☆カリッとさせたいときは高温、しっとりさせたいときは低温で揚げます☆

：いんげん(30g)、白胡麻(ひとつまみ)、醤油(少々)、揚げ油(適量)

：①いんげんは食べやすい長さに切る(手づかみ食べなら長め、スプーンですくうなら短めに)

②180℃に熱した油でカリッと揚げる

※水気が残っていると油がはねるので注意！

③熱いうちに白胡麻と醤油を加えさっと和えて完成

にゃくの煮物 ☆1月のおやつが一番人気のメニューでした☆

にゃくは噛み切りにくいので、しっかり歯が生えて咀嚼できるようになってからあげてください

：こんにゃく(40g)、砂糖(8g)、醤油(8g)、酒(4g)

：①こんにゃくは1cmくらいの厚さに切る

②鍋にこんにゃくと調味料を入れ、調味料を煮詰めながら炒って完成

の煮物 ☆ひと手間がかかりますが、人気のメニューです☆

：花豆(10g)、砂糖(8g)、醤油(少々)

：①花豆はしっかり浸るくらいの水につけて戻しておく

②戻した水とともに火にかけて沸騰させ、湯を捨てる(茹でこぼす)

③再び水をかぶるくらい入れて茹でこぼすのを2回行う

④3回茹でこぼしたら水をたっぷり入れ、弱火で豆を煮る(水が足りなくなったら足す)

⑤皮が軽くやぶけるくらい柔らかくなったら、煮汁を豆に軽くかぶるくらいに調整し、

砂糖を加えて再び煮る