給食だより

2月

くまの子倶楽部

2021年2月

節分を過ぎると「春」と言われますが、まだまだ寒い季節は季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったりの「三寒四温」を過ぎて、だんだんと春に近づいていきます。子どもたちの食育も増して、成長を感じる年度末になってきました。

今月の給食だよりは、保護者の皆様からご要望の多かったレシピを掲載いたします。
また、さいたま市食育ナビのホームページでは、私立保育園や小学校のレシピが掲載されています。ご家庭の献立づくりにお役立てください。

今月の食育

今月はすり鉢を使って、手作りふりかけを作ります。材料はシンプルに、かつお節、いりごま、青のり、昆布茶です。
1人1人に小さなすり鉢を使ってもらい、自分で作ったものを自分のごはんにかけて食べます。

ういろう（作りやすい分量）

ドライパン粉　１００ｇ　　牛乳　１ＣＵＰ
たまご　２個
砂糖　６０ｇ
有塩バター　５０ｇ

①　バターを溶かし、材料をすべてボールに入れ、よくかき混ぜる。
②　電子レンジ対応の容器に入れて５００ｗで７～８分加熱する。
③　冷めたら切り分けて出来上がり。

切り干し大根サラダ（大人２人子ども２人）

切り干し大根　２０ｇ
きゅうり　１本
にんじん　６０ｇ

園では、ドレッシングを毎日手作りしています。

ドレッシング比率（ｇ）
りんご酢：油：砂糖：塩＝４：４：２：１

①切り干し大根は、水で戻し、食べやすい長さに切る。
②きゅうりは千切りにして塩をふっておく。にんじんも千切りにする。
③熱湯をわかし、切り干し大根とにんじんをさっとゆでて、冷水にさらし、水気をよく絞る。
④きゅうりの水気を絞り、③と混ぜ合わせドレッシングをかける。

スパニッシュオムレツ（大人２人子ども２人）

たまご　3個
じゃがいも　２５ｇ
にんじん　２０ｇ
たまねぎ　２５ｇ
チーズ　１５ｇ
塩　１ｇ
油　５ｇ

①卵はボールに割りほぐしておく。
②じゃがいも、にんじん、たまねぎはさいの目に切り、電子レンジであらかじめ柔らかくしておく。
③①のボールに野菜、チーズ、塩を入れて、ざっくりと混ぜる。
④フライパンに油をひき、オムレツを焼く。
※お好みでケチャップ等をかけてもおいしいです。