

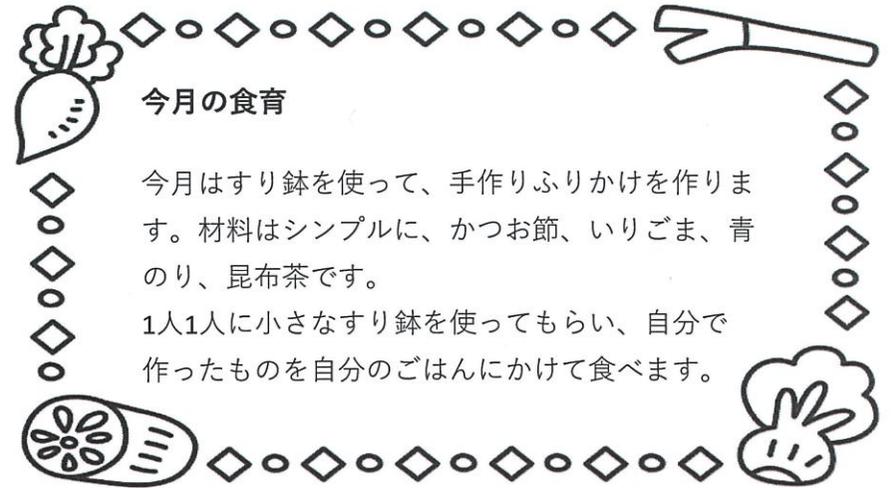


くまの子倶楽部

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「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。
 - ③ ①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。

