

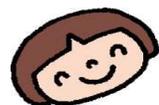


給食だより

令和5年 3月1日
なかよし乳児保育園

今年度も残すところあと1ヶ月です。この1年間子どもたちは、食べれるようになったものがあったり食べる量が増えたりと、成長を感じます。給食を通してこれからも食に興味を持ってくれたら嬉しいです。

今年度も最後まで安心・安全を心掛けて、給食を作りたいと思います。



ひなまつりちらし寿司

ひな祭りのお祝にはちらし寿司を食べますが、平安時代には、魚に米を詰めて発酵させた「なれずし」が食べられたという説があります。江戸時代になると、「ばらずし」が食べられるようになり、近年になって「ちらし寿司」が定着したと言われています。

3日の給食に「鮭ちらしずし」が出ます。ひなまつりを楽しんでくれたらと思います。



☆鮭ちらしずし☆

材料（4人分）

米	200g	①卵	1個
水	240g	塩	0.4g
出し昆布	1g	砂糖	5g
鮭フレーク	50g	②酢	16g
しらす干し	10g	砂糖	10g
胡瓜	40g	塩	1g
白ゴマ	8g		

作り方

- ①米を研ぎ、出し昆布を入れて炊く。
- ②①の材料を混ぜ合わせ炒り卵を作る。
- ③②の材料を鍋に入れ煮たせ、すし酢を作り冷ましておく。
- ④胡瓜を千切りにして、塩もみをしてしぼる。
- ⑤ご飯が炊けたら熱いうちに③を入れ、冷ましながらしゃもじで切るようにして混ぜる。
- ⑥⑤に、いり卵・胡瓜・鮭フレーク・しらす干し・白ゴマを入れて混ぜ合わせる。



旬の食材 キャベツ

キャベツは、胃腸を守る働きのあるビタミンU（別名キャベジン）や風邪予防に良いとされるビタミンC、骨を丈夫にするカルシウムが豊富です。春キャベツは、葉質がやわらかいので生食に、冬キャベツは、煮込み料理におすすめです。

キャベツは、火を通すと甘みが増すので、子どもにも食べやすい野菜です。是非、ご家庭でもいろいろな料理に使ってみてくださいね。