



給食だより 1月

杉戸みちのこ保育園

令和3年1月4日

あけましておめでとうございます。昨年は色々と混乱のあった1年でしたが、子ども達は変わらず元気に登園し、給食も残さず食べていたのでほっとしました。どうぞ今年もよろしくお祈りします。

だしを活かした和食！

和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界的に注目されています。そんな和食には、「だし」が欠かせません。みそ汁、煮物、お浸しなどの料理に使います。自然のおいしさを普段の食事に積極的に取り入れていきましょう。



だしの種類と取り方(基本)



かつおだし

花かつお 30g 水 1ℓ

- 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。
- 沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。
- かつお節が沈むまで1~2分おく。
- 布巾等を敷いたザルでしずかにこす。

昆布だし

煮干し 30g 水 1ℓ

- 昆布の表面を固く絞った布巾で軽くふき、鍋に水とともに入れ、1時間ほどおく。
- 鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。

椎茸だし

干椎茸 30g 水 1ℓ

- 水切りザルでさつとごみやほこりを落とす。
- 水につけ、ラップか蓋でおおい、冷蔵庫で一晩おく。
- 布巾等を敷いたザルでしずかにこす。

煮干しだし

煮干し 30g 水 1ℓ

- 煮干しの頭とはらわたを取る。
- 鍋に水と煮干しを入れ、30分程おく。
- 鍋を火にかけ、あくをとりながら、軽く煮立たせ、6~7分煮だす。
- 布巾等を敷いたザルでしずかにこす。

あわせだし

だし昆布 10g 花かつお 20g 水 1ℓ

- 固く絞った濡れ布巾で昆布の汚れを軽くふき、鍋に水とともに入れ、1時間ほどおく。
- 鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。
- 沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。かつお節がなべ底に沈むまで1~2分おく。
- 布巾等を敷いたザルでしずかにこす。

保育園では柔らかく仕上げるために豆腐を入れていますが、ご家庭で作る際には、お正月で余ったなますやお煮しめをみじん切りにして入れても美味しく作れます。

今月のオススメ お正月料理 松風焼き



<材料> (幼児2人分)

鶏ひき肉	70g
木綿豆腐	30g
玉葱	16g
長葱	16g
片栗粉	5g
みそ	7g
みりん	2.4g
酒	少々
ごま(けしの実)	適量
あおのり	適量

<作り方>

- 豆腐は水切りをする。
- 鶏ひき肉に調味料を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
- 2に1とみじん切りにした野菜を加えて更に混ぜる。
- 天板にオープンシートを敷き、3を厚さ2cmに伸ばしてごまをふる。
- 200℃に予熱したオーブンで15分程焼き、冷めたら切り分けて青のりをかける。

食育活動



26日(火)に、ぞう組さんがおにぎり作りを行います。茶碗の上にラップを敷き、ご飯をのせます。ラップの端を持ちあげてねじり、ラップの上から握ります。このやり方でおにぎりを作ると、子どもでも簡単にできるだけでなく、衛生的に作ることができます。また、ご飯の量もわかりやすいです。ぜひ、ぞう組以外のお友達も、お家で行って見て下さい。