



しよくじだより



12月
みそらこども園

御正忌

未満児・以上児さん共に園で、御斎（おとし）をいただきました。
メニューは白ご飯・お味噌汁・揚げの煮付けです。おとしには肉や魚は使われていません。
ののさまの前で園長先生とお参りをし、園長先生のお話をみんな真剣に聞いていました。
御正忌は親鸞様の命日にあたる日です。日ごろの食事に感謝していただきました。



ももぐみ食事の様子

以前まではおかずのお皿のみを運んでいましたが、少しずつご飯、お汁茶わん、コップも一緒に運ぶようになりました。おかずの量、お汁とご飯も自分で見て、「多い」「少ない」を選んでいます。
重いトレーをバランスよく持ち、席についた子から「いただきます」をして食べます。
おかわりや減らしたいおかずがあるときは、前にいる先生のところまで行って「おかわり下さい」「減らして下さい」を伝えています。
食べ終えた後も片づけの台車までトレーごと運んでいき、お皿を種類ごとに分類することができますよ。



アレンジレシピ



【切干大根の煮つけ】

- | | |
|-----------|---|
| 【材料】 約4人分 | 【作り方】 |
| 切干大根 60g | ① 切干大根は水で戻しておく |
| 人参 1/2本 | ② 鍋にサラダ油を熱し、切干大根と人参・しいたけを入れ
2分ほど中火で炒める |
| しいたけ 3枚 | ③ 水・調味料をすべて加え煮詰める |
| 水 600ml | ④ 汁気が1/3程度にまで煮詰めたら、火を止めて完成 |
| 和風だし 小さじ2 | |
| 砂糖 小さじ4 | お好みで油揚げや高野豆腐などを入れてもおいしいです |
| みりん 小さじ4 | |
| しょうゆ 大さじ4 | |
| サラダ油 少々 | |

切干大根の煮つけ

- 寿司飯・・・ 酢飯と和えるだけ
- サラダ・・・ きゅうり、ハム、マヨネーズ、ごまと一緒に
- 炊き込みご飯・・・ ご飯を炊くときに一緒に入れて炊く
- うどん・・・ 切干の歯ごたえが美味しいアクセントに



フライパンで簡単にお米を炊く方法



炊飯器がなくてもフライパンで美味しくごはんを炊くことができます。
突然の災害時でもフライパンがあればホカホカのふっくら白ごはんが食べられます。(電気が止まるときはガスコンロを使ってください)

【材料】

- 米 2合
- 水 350ml



【作り方】

1. フライパンに米、水を加え全体が平らになるように混ぜます。
2. 蓋をして強火で沸騰するまで加熱します。沸騰してきたら弱火にして5分加熱します。
3. 米がふっくらしてきたら再度強火にし、1分加熱したら火を止めます。
4. 蓋をしたまま10分蒸らします。
5. 蒸らし終わったら蓋を外してしゃもじで十字を切るように混ぜて余分な水分を飛ばして完成です。

準備：米は洗って30分以上浸水させ水気を切っておきます。

⑨ 30分以上浸水させることでふっくらとしたごはんが炊き上がります。蒸らしが不十分だと芯が残ったり固いごはんになります。また蒸らし過ぎると蓋の水蒸気がごはんの表面につきベタつく原因になるので蒸らし時間に気をつけてください