

しょくじだより

11月号
みそらこども園

御正忌

御正忌のメニューはおとし(ご飯と油揚げとみそ汁)です。いつものような肉や魚は使いません。御正忌の前日に大きな鍋を3つ使って約1時間かけて油揚げの油抜きをします。みそ汁はいつもの園での切り方ではなく、豆腐・ほうれん草・いたけを細かく切ります。つき組さんが作った味噌を使いました。油揚げも味がよく染みるように時間をかけて煮ます。はと・ほし組はホールで、つき組はステージの上で園長先生のお経とお話を聞きました。



小さいクラスの子どもは油揚げの煮つけを手で持ってパクっとかぶりついていました。以上児は油揚げの煮つけ1枚か2枚か自分が食べられる量を考えて選びました。以上児さんは最高で2枚半おかわりをする子どもがいました。『おいしい』『私油揚げ好き』と油揚げを先に完食している子どももいました。



うれしい効能 たっぷりの野菜

冬野菜といえば大根・白菜・ネギ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ・白菜・・・淡泊でほかの材料との良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ・ほうれん草・・・鉄分が豊富
- ・大根・・・冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

簡単朝ごはん 『卵ごはん焼き』

【材料】4人分				
A	ごはん	280g	油	8g
	卵	30g	けずり節	4g
	ちりめんじゃこ	12g	青のり	2g
	にら	16g		
	小ねぎ	16g		
	人参	28g		
	炒りごま	4g		
	しょうゆ	12g		

【作り方】

- ①にら、小ねぎ、人参はみじん切りにする
- ②ボウルにAを入れて、よくかき混ぜる
- ③フライパンに油を熱し、②を10cmくらいの大きさにして、両面を焼く
- ④けずり節と青のりをかける

(人参はすりおろして入れると、色がきれいになります。離乳食にも入れることができます)

