

令和6年度 食育だより

「もぐもぐ」 2月号

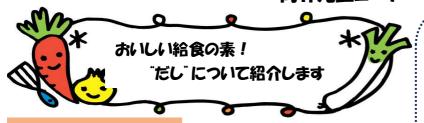


令和7年2月1日 屏風ヶ浦保育園

また一段と寒さが厳しくなってきたこの頃。子ども達は、ひんやりとした空気を肌で感じたり、叶く 息の白さを楽しんだりと、小さい体で季節を感じながら過ごしています。

今月は筒井先生コーナーと、人気の冬メニューを紹介します。

筒井先生コー





水 1ℓ だし昆布 10g かつお節 16g

給食の煮物やうどんに使われているだし の取り方を見せてもらいました♪ 屛風ヶ浦保育園では、昆布とかつおのだし で「すまし汁」「みそ汁」「煮物」などを調 理しています。

うどんは昆布とかつおとサバ厚削りでだ しを取ります。ラーメンは昆布、かつお、 煮干し、豚ガラ、鶏ガラ、野菜等でだしを 取って調理しています!

①沸騰前に昆布を取り出す

















あったかおいしい ほうとう風うどん

大人も子どもも

【大人4人分】

- ・うどん 4人分
- 小松菜 60g
- ・かぼちゃ
- 100 g
- 油揚げ 10g
- 長ねぎ
- 25g
- 豚肉 40 g

- ・だし 720 mℓ
- ・にんじん
- 25g
- じゃがいも 100g ・味噌 大さじ2強
- ・しめじ
 - 25g
- ・だいこん 100g

- 大好きな冬メニューです
 - ① かぼちゃとじゃがいもはさいの目切り にんじんとだいこんはいちょう切り しめじと小松菜は 1cm くらい 長ねぎは小口切り

 - 油揚げと豚肉は食べやすい大きさに切る
 - ② ①をだしで煮る。柔らかくなったら味噌 で味をつけて完成!