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、吐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。

筒井先生コーナー

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♪
屏風ヶ浦保育園では、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！

水　１ℓ
だし昆布　１０ｇ
かつお節　１６ｇ

①沸騰前に昆布を取り出す

②30 秒位煮立ったら火を止める

③かつお節が沈んだら、ザルとクッキングペーパーで漉す

できあがり！

あったかおいしい
ほうとう風うどん

大人も子どもも
大好きな冬メニューです

【大人４人分】

- うどん　４人分
- かぼちゃ　100ｇ
- 長ねぎ　25ｇ
- にんじん　25ｇ
- じゃがいも　１００ｇ
- しめじ　２５ｇ
- だいこん　100ｇ
- 小松菜　60ｇ
- 油揚げ　10ｇ
- 豚肉　40ｇ
- だし　720 ㎖
- 味噌　大さじ2強

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！