



23年度 食育だより

『もぐもぐ』

2月号

毎日の主食(ごはん)について

毎日給食で作るごはんはどのくらいだと思いますか？約5.5キロのお米を1釜で炊いています。ただし、カレーの日はたくさん食べるので、約7キロのお米を2釜で炊いています。

保育園では胚芽米を使用しています。栄養豊富で特にビタミンBを多く含んでいます。ご飯以外ではパン、スパゲティ、うどん、ラーメンなどの日もあります。



1釜の炊きあがりです。



タラのおいしい季節です。

今月は白身魚のおろし煮を紹介します。



- ①ひとくち大に切ったタラを酒、しょうゆで軽く下味をつけます。
- ②①に片栗粉をまぶして唐揚げにし、油をきります。
- ③だしにしょうゆ、砂糖、酒、みりんを味付けし、②をいれ、味がしみるまで煮ます。
- ④最後に大根おろしを入れ、さっと煮ます。



大根おろしで、さっぱりおいしい白身魚のおろし煮の出来上がり。