



# 3月号

保育所 八幡こぼと園 2024.3

いよいよ今年度最後の給食だよりとなりました。今年は、5月にコロナ対策が緩和され、制限されていた活動も少しずつできるようになりました。楽しく食べること、作ることができるようになり、みんなでの仙台風芋煮汁づくりもしました。「食べること」は「生きること」であり、食事は生きるための基本であると思っています。その食に対して楽しいイメージをもって欲しいと願い、食育活動や給食づくりを行っていきました。保育園での経験が子どもたちの今後に活かされると嬉しいです。1年間ありがとうございました。

今月は、ゆり組のリクエストメニューとそのレシピについてお知らせします。

## ゆり組リクエストメニュー

ゆり組さんに赤（主菜）・黄（主食）・緑（副菜）に分けて、リクエストメニューを聞きました。その中で多かったベスト3をリクエストメニューとして3月の献立に入れましたのでお楽しみに♪

### 黄（主食）

クロワッサン  
わかめうどん  
チキンカレー

### 赤（主菜）

豆乳シチュー  
さばの味噌煮  
スパイシーオムレツ

### 緑（副菜）

野菜の納豆和え  
長芋ソテー  
ワンタンスープ

### おやつ

フライドポテト  
スイートポテト  
スパイシーご飯

今回はその中のさばの味噌煮と長芋ソテーのレシピを紹介します。

### さばの味噌煮



#### 【材料】

- さばの切身 80g 3切 (240g)
- ★生姜 1かけ (すりおろし大さじ1程度)
- ★味噌 18g (大さじ1)
- ★三温糖 (砂糖) 12g (大さじ1と小さじ1)
- ★みりん 18g (大さじ1)
- ★調理酒 15g (大さじ1)
- ★しょうゆ 3g (小さじ1/2)

★水 適量

#### 【作り方】

- 1、生姜の皮をむき、すりおろす。
- 2、鍋にお湯を沸かし、生のさばの切り身を入れ、表面の色が変わったら、ザルにあける。
- 3、★をすべて鍋に入れ、煮立たせる。  
(味噌が溶けにくい場合は水を足してもOK)
- 4、3にさばを入れ、さばが浸る程度の水を入れる。
- 5、弱火で15～分20程度、煮詰めて完成です。  
(焦げないように注意して煮詰めてください)

近年、さばの味噌煮は毎年リクエストメニューに上がってきます。甘めの味付けで子どもたちも大好きなのでご家庭でも作ってみてください♪



### 長芋ソテー

【材料】 子ども6人分(大人3人分程度)

- ・長芋 240g
- ・人参 60g (小1本)
- ・ベーコン 30g
- ・バター 5g
- ・しょうゆ 6g (小さじ1)

### 【作り方】

- 1、長芋・人参の皮をむき、いちょう切りにする。
- 2、ベーコンも短冊切りにする。
- 3、フライパンにバターを入れて溶かし、ベーコンをいためる。
- 4、人参を加えて、人参が柔らかくなるまで炒める。
- 5、人参が柔らかくなったら長芋も加え、火を通し、しょうゆも加え、全体を混ぜたら出来上がり。

長芋は好みに合わせて、ほくほくがお好きな方はよく火を通し、しゃきしゃきが好きな方はさっと炒めてください。



## 卒園クッキングのうどんのレシピ



【材料 1班分(6人分)】

うどん

- ・強力粉 100g
- ・薄力粉 100g
- ・塩 5g
- ・水 100ml
- ・片栗粉(打ち粉)



☆汁(保育園のうどんの基本のつゆです、ご参考に)

- ・だし昆布 2g
- ・鰹節 6g
- ・みりん 18g (大さじ1)
- ・しょうゆ 24g (大さじ1と小さじ1)
- ・塩 少々
- ・水 1000ml

具 わかめ、しらす、ねぎ、油揚げなど  
お好きなもの

【作り方】

- 1、強力粉と薄力粉を混ぜておく。
- 2、ボウルの中で水に塩を溶かす。
- 3、②を箸で混ぜながら粉を加える。
- 4、③を手でもみほぐして、粉っぽさがなくなったら、ひとまとめにする。
- 5、表面が滑らかになったら、ビニール袋にいれる。
- 6、10分程度、ビニール袋に入れたうどんの生地を足で踏む。(踏むことでコシのあるおいしいうどんになります)
- 7、生地を棒やラップの芯などで平たく延ばす。
- 8、7を三等分程度にたたみ、食べやすい大きさに切る。
- 9、大きい鍋にお湯を沸かし、うどんを5分程度、柔らかくなるまでゆでる。
- 10、ざるにあけ、水で洗いながら、ぬめりを取り、水で締める。
- 11、お好きな汁と具で食べてください。

