保育所のおすすめメニュー

田作り

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
煮干し	１５ｇ	**①煮干しを炒めます。** フライパンで弱火で煮干しを炒めます。 ＊オーブン使用した場合 160℃のオーブンでぽきっと折れるくらいに焼きます。 ＊電子レンジを使用した場合 皿に並べラップをかけず、途中で取り出して混ぜながらレンジ強で約２分間かけます。 **②煮干しをからめます。** フライパンに砂糖、しょうゆ、みりん、酒を火にかけて、油を加えてから①の煮干しをからめます。 **③煮干しを冷まします。** クッキングシートなどに広げて冷ましてごまを振ります。
砂糖	小さじ2（６ｇ）	
しょうゆ	小さじ1（６ｇ）	
みりん	軽く小さじ1/2 （2.5ｇ）	
酒	小さじ1/3 （1.5ｇ）	
油	小さじ1/2 （1.5ｇ）	
白ごま	小さじ1/3 （１ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー35ｋcal・たんぱく質 3.5ｇ・脂質 0.9ｇ・塩分 0.4ｇ）

【季節を感じる行事食を大切に！～おせち料理～1 月行事食メニュー】

子育て支援課です。皆さん、ご家族や仲間たちと楽しいお正月を過ごされましたか？保育所でもお正月休み明けに、日本の行事食「おせち料理」を楽しんでもらいました。今回は、千丈保育所より、新春メニューの中から「田作り」を紹介します。子どもたちは、おせち料理に入っているお料理の意味を聞きながら、お重箱に詰められた色とりどりのおせち料理をいただきました。普段あまり食べない「昆布巻き」や「黒豆」もありますが、意外に喜んで食べてくれました。「田作り」は時々おやつに出す「いりこ」なので、大好きな子も多いんですよ。お父さん、お母さんのおつまみにも最適！おせち料理ですが、おやつとしてもおすすめです。「田作り」の意味は「カタクチイワシを農作物の肥料として使った田畑が豊作になったことにちなんで、五穀豊穣（ごこくほうじょう）を願うもの」です。「五万米」の字を当て「ごまめ」とも呼ばれますね。他のおせち料理もおめでたい意味やいわれがあります。「昆布巻きのリボンはなあに？」とかわいい質問も飛び出したようで、昆布を巻いているのは「かんぴょう」だと知ることもできました。日本は四季があり、暦と関連して、きめ細やかに季節の行事が行われてきました。日本文化は素晴らしい！これからも、子どもたちへ、日本の良さを食を通して伝えていきたいと思います。