



保育所のおすすめメニュー

青さ汁



材 料	目安の分量 こども3人分 (大人2人分)	作り方
青さ(乾燥)	1g	①かつおだしをとります。 鍋にお湯を沸かし、沸騰したらかつお節を一気に入れます。すぐ火を止め20秒ほど置いたら、かつお節を取り出します。
たまねぎ	1/6玉(30g)	
にんじん	1/6本(15g)	②汁の具を切ります。 たまねぎ、にんじんはせん切にします。豆腐はさいの目切りにします。
かつお節(だし)	9g	
水	420cc	③野菜を煮て味付けます。 ①のかつおだしに野菜を入れて柔らかくなるまで煮ます。青さと豆腐を加え、しょうゆと塩で味を整えます。
しょうゆ	大さじ1/2 (9g)	
食塩	ひとつまみ	
木綿豆腐	1/5丁 (60g)	

(子ども1人分：エネルギー34kcal・たんぱく質4.0g・脂質1.1g・塩分0.8g)

【9月の食育の日メニュー～青さ汁】

子育て支援課です。毎月19日は食育の日です。保育所では、毎月19日には、子どもたちに覚えてほしい郷土料理や地域の食材を使った地産地消料理を作っています。

今回は、愛宕保育所から「青さ汁」を紹介します。今回のメニューは「魚ロッケ」「ツナ入りきゅうり酢の物」「青さ汁」「なし」そしておやつは秋のお彼岸なので「おはぎ」です。(おはぎについては2020年3月の八ちゃんねるで「ぼたもち」として紹介しています)魚のすり身を使った「魚ロッケ」も人気のふるさとメニューですが、「青さ汁」も子どもたちは大好きなのです。最初は見た目で警戒していた子どもたちも、飲むとさわやかな香りと出汁たっぷりの「青さ汁」をおかわりして飲んでくれます。子どもたちにとって、青さは汁物の具というより、青のり粉として、タコ焼きの上にかけたり、ポテトチップス(のりしお味)の方が身近かもしれません。青さはビタミン類、カルシウム、鉄分が豊富で、育ち盛りの子どものために必要な栄養がとれます。三重県、岡山県、徳島県などでの生産量が多いようですが、愛媛県も産地で、八幡浜市大島では、スジアオノリを陸上養殖しています。

体にもよい、味も香りもよい「青さ」。大好きな汁物の具として、これからも給食に登場させていきたいと思えます。