毎年６月は「食育月間」です。家庭、地域、職場など社会全体で、国民的な広がりをもって食育推進に取り組む食育の強化月間です。市役所八幡浜庁舎、保内町庁舎ともに懸垂幕、横断幕を掲げて PR しています。みなさんもこの「食育月間」を機会に、一生涯健康に過ごせるように、できる「食育」を始めてみませんか？（家族や友人と食卓を囲む、野菜のおかずを一品多く食べる、よく噛んで食べる、国産や県内産の食品を選んで食べるなど）

さて、今日のメニューは白浜保育所から「豆腐団子のケチャップ煮」子どもたちの好きなケチャップ味で、団子も豆腐が入って柔らかく、１～２歳児さんも食べやすかったようです。ねぎが入っているのですが、苦手な子も気づかず（笑）食べてくれました！最近暑くなってきたので、「きゅうりの酢の物」もさっぱりと食べやすかったようですよ。

保育所のおすすめメニュー

豆腐団子のケチャップ煮

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
木綿豆腐	１００ｇ	**①豆腐を水切りします。** 豆腐をお鍋でゆがきます。または、電子レンジで、豆腐をクッキングペーパーにくるんで、１００ｇにつき約１分加熱して、水気を出します。そして、ざるなどに入れて冷まします。 **②ねぎを切ります。** ねぎは洗って、小口切り（線切り）にします。 **③材料を混ぜ合せます。** ①の豆腐、ねぎ、鶏ひき肉、たまご、薄力粉、かたくり粉をよく混ぜ合わせ、子どもの食べやすい大きさに、団子状に丸めます。 **④油で揚げます。** 中温（１７０℃くらい）に温めた油で、キツネ色になって、団子の中まで火が通るように揚げます。 **⑤ソースを作ります。** ケチャップソースの材料をなべに入れ火にかけるか、耐熱容器に入れ電子レンジにかけて、ブクブク泡が出るくらい煮立たせます。 **⑥豆腐団子をソースでからめます。** 揚げた豆腐団子をケチャップソースでからめます。 ※アレルギーのある子どもさんへの対応 ・卵アレルギー⇒卵を入れず、薄力粉を少し減らす。 ・小麦アレルギー⇒薄力粉を入れず、かたくり粉を多めに。 ・大豆アレルギー⇒お豆腐を使わず、肉の量を増やす。
鶏ひき肉	７５ｇ	
たまご	1/3 個	
薄力粉	大さじ１	
かたくり粉	大さじ1	
ねぎ	10ｇ	
揚げ油		
（ケチャップソース）		
ケチャップ	大さじ１	
ウスターソース	小さじ１	
砂糖	小さじ大盛り１	
水	小さじ 1/2	

（子ども１人分：エネルギー137ｋcal・たんぱく質 8.4ｇ・脂質 7.2ｇ・塩分 0.4ｇ）