保育所のおすすめメニュー

松風焼き

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
鶏ひき肉	９０ｇ	**①野菜を炒めます。** たまねぎとにんじんはみじん切りにします。 フライパンに油をしき、野菜を炒め、冷まします。 **②材料を混ぜ合わせます。** 鶏ひき肉に①の野菜と調味料、片栗粉などを混ぜ合わせます。オーブンシートをしいた天板に伸ばし、表面をならして上に白ごまをふります。 **③生地を焼き上げます。** １８０℃１５分程度オーブンで焼きます。 焼けたら切り分けます。
たまねぎ	３０ｇ	
にんじん	１２ｇ	
炒め油	軽く小さじ1 （３ｇ）	
麦みそ	小さじ2 （１２ｇ）	
みりん	小さじ1／2 （３ｇ）	
砂糖	小さじ1と1/2 （４．５ｇ）	
たまご	Ｍ玉 1/5 個 （９ｇ）	
片栗粉	小さじ1（３ｇ）	
水	軽く小さじ1 （４．5cc）	
白ごま	小さじ1（３ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー100ｋcal・たんぱく質 6.3ｇ・脂質 5.6ｇ・塩分 0.5ｇ）

【季節を感じる行事食を大切に！～1、２月行事食メニュー】

子育て支援課です。昔は三世代同居が多く、家族で食を囲む機会が多かったのですが、最近では八幡浜市においても核家族化が進み、ご家庭で、季節の行事食を行うことが少なくなりました。季節の行事と食はつながりが深く、とても大切なことなので、保育所では「季節を感じる行事食」をたくさん食べて知ってもらおうと、毎月行事食を楽しんでもらっています♫今回は、神山保育所より、新春メニューの中から「松風焼き」「おめでたい飯（写真だけ）」と、宮内保育所より、節分メニューから「せつぶんハンバーグ」を紹介します。最近、子どもたちに、もう一度食べたいメニューを聞いたのですが、「オムライス」「から揚げ」などの人気洋食メニューの中に、「おせち料理」「いちご大福」「ひじきの煮物」「焼きおにぎり」などの和食メニューのリクエストがあり、嬉しく思いました。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。