保育所のおすすめメニュー

かみかみ煮干し

材　料	目安の分量 作りやすい量	作り方
煮干し （中小羽サイズ： ５～６ｃｍ長さ）	２０ｇ	**①煮干しのお掃除をします。** 煮干しの頭、はらわた、大きい骨は取り除きます。 （保育所では、だしをとった後の煮干しを再利用します）
しょうゆ	小さじ1 （６ｇ）	**②調味料を入れてやわらかく煮ます。** フライパンに調味料を入れ、中火にかけ砂糖が溶けたら煮干しを入れ、煮からめます。
砂糖	小さじ1 （３ｇ）	
酒	小さじ1 （５ｇ）	**③ごまを加えます。** 最後にごまを加えて、できあがりです。
みりん	小さじ1 （６ｇ）	
白ごま	小さじ1 （３ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー19ｋcal・たんぱく質 2.0ｇ・脂質 0.5ｇ・ｶﾙｼｳﾑ 72ｍｇ
塩分 0.2ｇ）

【やっぱり、いりこが大好き！～毎月 19 日は食育の日】

子育て支援課です。

八幡浜市内の保育所では「毎月 19 日は食育の日」として「地産地消や郷土食」を意識したメニューを提供しています。

今回は、白浜保育所より４月の食育の日メニューより「かみかみ煮干し」を紹介します。

この日は「八幡浜ちゃんぽん」「スティック野菜～かつお節入りマヨネーズ添え」「かみかみ煮干し」「果物」おやつには「桜もち」と、八幡浜、愛媛の旬や郷土食をたっぷり盛り込んだメニューでした。

八幡浜ちゃんぽんのスープも、もちろん、手作り！たくさんの煮干しを使って、いいだしがとれました。そのだしをとった後のいりこを使ったおいしい佃煮が「かみかみ煮干し」です。

八幡浜の子どもたちはやっぱり「煮干し」の味に親しみがあり、この佃煮が大好き！

ごはんがどんどん進みます。

しっかり噛んで、煮干しのカルシウムもとって、丈夫な歯や骨も育ちます。

煮干しが食べにくいお子さんは、もっと小さいサイズの「ちりめんいりこ」を使うと食べやすくなりますよ。ぜひご家庭でもどうぞ！