保育所のおすすめメニュー

柿入りマカロニサラダ

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
マカロニ（乾）	２０ｇ	**①マカロニを茹でます。** マカロニをたっぷりのお湯で茹で、冷ましておきます。 茹でると２倍の重さになります。 **②材料を切ります。** ハム、きゅうり、にんじん、柿はすべて線切りにします。 ハムはさっと湯通し、野菜と柿は茹でます。 **③マヨネーズで和えます。** 茹でて冷めた①②の食材を、マヨネーズと塩こしょうで味付けして混ぜ合せます。
ハム	１枚（１５ｇ）	
柿	Ｌサイズ 1/4 玉 （４５ｇ）	
きゅうり	1/3 本（３０ｇ）	
にんじん	1/6 本（１５ｇ）	
マヨネーズ	小さじ4 （１５ｇ）	
塩こしょう	少々	

（子ども１人分：エネルギー81ｋcal・たんぱく質 2.2ｇ・脂質 9.6ｇ・ビタミン C13mｇ・塩分 0.3ｇ）

【八幡浜特産の柿食べていますか？～柿入りマカロニサラダ】

子育て支援課です。

12 月に入り、街はクリスマスムード一色ですね。子どもたちはサンタさんにお手紙を書いてクリスマスが来るのを楽しみにワクワクしています。

今回は、双岩保育所から、お誕生日会メニューより、今が美味しい八幡浜特産の柿入り「マカロニサラダ」を紹介します。みんな大好き定番の「鶏のから揚げ」「キャベツスープ」「りんご」も一緒にいただきました。

八幡浜といえば「みかん」が有名ですが、実は「柿」の産地でもあり、「富士柿」は富士山のような山高い形の高級柿です。「柿は体を冷やす」ことから子どもにはあまり食べさせないご家庭もあるかと思いますが、加熱すると離乳食から使える果物です。

「柿が色づくと医者が青くなる」と言われるほどビタミンＣやβカロテンが豊富で、呼吸器に潤いを与える作用もあるため、のどがイガイガしたり咳の出始め、風邪予防に最適です。

また抗酸化作用、抗ノロウイルス作用、解毒酒作用もあるため、口内炎の緩和や二日酔いの改善にも！冷えが気になる方は「干し柿」にすると冷やす作用はなくなります。

あまり食べ慣れない柿でも、マヨネーズ味のサラダに入れると何の違和感もなく、ぱくぱく食べてくれますよ。ぜひ一度ご家庭でもお試しあれ～♪