保育所のおすすめメニュー

三筋和え

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
はるさめ（乾）	９ｇ	**①材料を切ります。** ・きゅうり、にんじんはせん切りにして茹で冷まします。 ・コーンも茹で冷まします。 ・はるさめは茹で、食べやすい長さに切ります。 **②材料を和えます。** 調味料を合わせ、①の食材を和えます。
きゅうり	1/3 本 （３０ｇ）	
にんじん	1/5 本 （２０ｇ）	
コーン（冷凍）	大さじ１強 （１５ｇ）	
しょうゆ	小さじ1（６ｇ）	
酢	小さじ1（６ｇ）	
砂糖	小さじ1強 （４ｇ）	
ごま油	小さじ 1/2 （２ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー31ｋcal・たんぱく質 0.4ｇ・脂質 0.7ｇ・塩分 0.4ｇ）

【子どもたちの大人気メニュー～チュルチュルはるさめが大好き！三筋和え】

子育て支援課です。子どもたちに人気の食材のひとつに「はるさめ」があります。子どもが麺類を好むイメージはあるのですが、「はるさめ」の口当たりのよさも麺類を好きな理由と同じようです。酢の物でも、サラダでも、スープでも、はるさめ入りメニューは大人気です。はるさめはエネルギー源にもなるので、活動量の多い成長期の子どもたちにはピッタリな食材です。今回は、神山保育所から、「三筋和え」を紹介します。この日は「筑前煮」「三筋和え」「みそ汁」「りんご」おやつは、あわしま堂さんからいただいた「抹茶クリームどら焼き」でした。落ち着いた和食メニューの日は、よく噛んで食べる食材も多く、味付けもだしやしょうゆベースで、心も落ち着くようです。洋風メニューを好む子どもたちも、やはり日本人！和食好きな DNA を持っています。給食でどんどん和食メニューを食べて味わって、和食の美味しさの分かる子どもたちでいて欲しいなぁと願っています。