保育所のおすすめメニュー（おやつ）

七草雑炊がゆ

材　料	目安の分量 こども茶碗 3～4杯分	作り方
米	1/2合（75ｇ）	**①米を炊きます。** 普通の水加減で白ご飯を炊きます。 冷まして水で軽く混ぜるように洗い、ザルにあげて水気を切ります。 **②具材の準備をします。** ・七草をさっとゆで、みじん切りにします。 ・豆腐は２ｃｍ角に切ります。 **③だしをとり味付けします。** 水に 30 分以上つけておいた昆布だしを、鍋に入れて沸かし、沸騰したらかつお節を入れ、すぐ火を止める。 かつお節を除いて、塩としょうゆで味付けをします。 **＊昆布だしの作り方＊** **５㎝×５㎝の昆布を 30 分以上、お水に浸しておくだけ。** **いつもコップに入れて冷蔵庫に入れておくと便利です。** **④材料を入れてできあがり！** ③の味付けしただしに、①のご飯を入れ、沸いたら、ちりめんじゃこや豆腐、②の七草を加えてできあがり。
かぶ（葉）	35ｇ	
だいこん（葉）	35ｇ	
せり	15ｇ	
ちりめんいりこ	大さじ２（8ｇ）	
木綿豆腐	1/6丁 （50ｇ）	
昆布（だし用）	５ｃｍ角（2ｇ）	
かつお節	３つまみ（７ｇ）	
水	100ｃｃ～	
食塩	小さじ1/5	
しょうゆ	小さじ1/2（3ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー95ｋcal・たんぱく質 4.9ｇ・脂質 1.1ｇ・塩分 0.5ｇ）

【季節を感じる行事食を大切に！～日本のハーブ春の七草～七草雑炊がゆ】

子育て支援課です。新しい年がスタートしました。お正月はどんなお料理を堪能されましたか？保育所では新年をお祝いする行事食として、「おせち料理」や「七草雑炊がゆ」をいただきました。今回は、日土保育所より、おやつの「七草雑炊がゆ」を紹介します。おせち料理は「めでたさを重ねる」という意味で重箱に詰められ、縁起の良い、平安平和を願うお料理がきれいに並べられます。食べ慣れないおせち料理ですが、意外と食べてくれるので驚きます。また、「七草がゆ」は奈良時代から続く年中行事で無病息災を願っていただきます。美味しいおせち料理やごちそう、お餅を食べて疲れた胃腸を労わるために、元々胃腸を元気にしてくれる「米」に、消化促進や造血作用等があり、たんぱく質やミネラル豊富な「日本のハーブ（薬草）七草」を加えていただくのです。春の七草の名前は子どもたちも言えるかな？「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ（かぶ）、スズシロ（大根）」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。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。今年も子どもたちやご家族の皆さまが元気で暮らせますように。