保育所のおすすめメニュー

盆　飯

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
米	１２０ｇ	**①お米を洗います。** 米は洗ってざるに上げておく。 **②材料を切ります。** にんじんは線切り。ごぼうはささがき切り。干ししいたけは水で戻して線切り。油揚げは線切り。 さやいんげんは湯がいて、斜め線切りにします。 **③炊き込みます。** 炊飯器に、米とにんじん、ごぼう、干ししいたけ、油揚げ、ちりめんを入れ、干ししいたけの戻し汁と水、しょうゆ、みりんを加え、水加減を合わせ、炊きます。 **④盛り付けます。** 炊き込みご飯が炊きあがったら、いんげんの線切りを散らして、できあがり。 子どもさんはおにぎりにすると食べやすいですよ！
にんじん	１/６本 （１５ｇ）	
ごぼう	１/１０本 （１５ｇ）	
干ししいたけ	１．５枚 （２．４ｇ）	
油揚げ	３ｇ	
ちりめん	小さじ2 （６ｇ）	
さやいんげん	１～２本 （６ｇ）	
しょうゆ	大さじ１/２ （９ｇ）	
みりん	大さじ１/３ （６ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー163ｋcal・たんぱく質 4.3ｇ・脂質 1.5ｇ・塩分 0.6ｇ）

【盆飯ってご存知ですか？】
お盆真っ只中。ご家族で賑やかにご先祖様をおむかえしていらっしゃることでしょう。
お盆にちなんで、喜須来保育所より「盆飯」を紹介します。
盆飯とは「盆行事のひとつで、子どもたちが自分たちだけで屋外でかまどを構え、煮炊きして食事を共にすること」で、「子どもは神や仏に最も近い存在であり、そんな子どもによって炊かれた盆飯は仏様などへのお供えになった」という歴史的な意味があるそうです。
昔ながらのならわしで、盆飯は「柿の葉」にのせて飾っていただきました。

「ご先祖様に、きゅうりの馬に乗って早くやってきていただき、ナスの牛に乗ってゆっくり帰ってもらうように」精霊馬のお話もしながら飾り付けをしました。
子どもたちに、ご先祖様を大切にする心が育ちますように・・・・