保育所のおすすめメニュー

中華トマト

材　料	目安の分量 子ども３人分 （大人２人分）	作り方
トマト	くし形切り ６切れ （１２０ｇ）	**①野菜を切ります。** トマトは皮をむき食べやすい大きさのくし形切り、レタスは手でちぎります。 **②調味料を合わせます。** しょうゆ、酢、砂糖、ごま油を合わせます。 **③野菜を和えます。** ②の調味液で、野菜を和えます。 そのまま、冷蔵庫で漬け込んで冷やすとおいしいです。
レタス （または、きゅうり）	大きな葉１枚 （きゅうりなら 1/3 本） （３０ｇ）	
しょうゆ	小さじ 1/2 （３ｇ）	
酢	小さじ 1/3 （１．５ｇ）	
砂糖	小さじ 1/2 （１．５ｇ）	
ごま油	小さじ 1/3 （１．５ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー15ｋcal・たんぱく質 0.4ｇ・脂質 0.5ｇ・塩分 0.2ｇ）

【７月の食育の日メニュー～毎月１９日は食育の日】

子育て支援課です。

八幡浜市立保育所では、毎月１９日の食育の日に、子どもたちに伝えていきたい「郷土料理・郷土食」や地元の食材を使った「地産地消メニュー」を提供しています。

７月の食育の日は「八幡浜ちゃんぽん」「中華トマト」「しそひじきふりかけ」「オレンジ」でした。暑い時期ですが、汗をかきながら、大好きなちゃんぽんを食べました。

今回は、愛宕保育所より、食育の日メニューの中から「中華トマト」を紹介します。

さっぱりと冷やした中華トマトは、コクのあるちゃんぽんとの相性が良く、子どもたちは喜んで食べてくれたようです。今回はレタスでしたが、きゅうりの方が好きな子もいるようです。

揚げ物やカレーライスなどのボリュームのあるメニューの時に、さっぱりおいしい中華トマトをプラスしてみてはいかがですか？