保育所のおすすめメニュー

サマー寿司

材　料	目安の分量 子ども３人分 （大人２人分）	作り方
米	１２０ｇ	**①米を炊きます。** 洗った米に昆布を入れて炊きます。 （合わせ酢を一緒に炊き込んでもよいです） **②具の用意をします。** ・卵…炒り卵か、錦糸卵にします。 ・わかめ…水で戻ししょうゆで味付けます。 ・きゅうり…塩もみしておきます。 **③すし飯を作ります。** ごはんに合わせ酢、鮭フレーク（または、鮭に酒をまぶし焼いてほぐしたもの）、ごまを混ぜます。 **④盛り付けます。** ②と③を混ぜ込みます。 いろんな具をトッピングしてもよいですよ。
だし昆布	小１枚	
酢	軽く大さじ1 （１２ｇ）	
砂糖	小さじ2 （６ｇ）	
塩	小さじ1/5 （１ｇ）	
鮭フレーク	２０ｇ	
たまご	M1玉	
砂糖	小さじ1/3 （１ｇ）	
塩	少々	
焼き油	適量	
カットわかめ	１．５ｇ	
しょうゆ	少々	
きゅうり	1/2本 （４５ｇ）	
塩	少々	
白ごま	適量	

（子ども１人分：エネルギー196ｋcal・たんぱく質5.2ｇ・脂質3.0ｇ・塩分0.8ｇ）

【８月の行事食メニュー～さっぱりおいしいサマー寿司！】

子育て支援課です。

今回は、双岩保育所より、８月の行事食の紹介です。夏の暑さで食欲が落ちていても食べやすい「サマー寿司」「お花のコロッケ」「スティック野菜」「チキンスープ」「ぶどう」そしてデザートは「プリンアラモード」です。

夏の疲れをとるために、大人は酢の物を食べたり、黒酢など酸っぱい物をとりますが、子どもたちは、本来「酸っぱい味」が苦手です。「酸っぱい味」は食べ物が腐っている＝危険なものと本能で感じるためだと言われています。だから、あせらず、段階を踏んで「酸っぱい味」に慣れていくことが大切です。まずは、果物を食べることで果物の酸味に慣れていきます。「サマー寿司」のようにすし飯にすると酸味が和らぐため、子どもも食べやすいくなります。米と一緒に炊き込むとよりマイルドになります。酢の物はハードルが高いですが、合わせ酢の砂糖を多めにしたり、だしで割って酸味を和らげたり、ツナ缶やハムなどを入れて食べやすくする方法もあります。夏の疲れを早くとるために、上手に「酢っぱい味」を食卓に取り入れてみてくださいね。