

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



鬼ランチ

材 料 (1人分)

- ごはん……………子ども茶碗 1 杯分
- 菜めし (ふりかけ) …………… 3g
- 鶏ひき肉……………60g
- しょうゆ…………… 4g
- 砂糖…………… 4g
- 油…………… 適宜
- ウインナー (つの) …………… 2 本
- 黒豆 (目) …………… 2 粒
- 人参 (鼻・口) ……………15g
- かまぼこ (耳) ……………10g

作り方

- ① ごはんに菜めしを混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油を引き、鶏ひき肉を炒めしょうゆと砂糖で味を付ける。
- ③ ウインナーを茹でる。
- ④ 人参を細めのいちょう切りと半月切りにし、塩茹でする。
- ⑤ かまぼこを薄切りにする。
- ⑥ 平皿に①を盛り、②を上1/3の位置にのせ髪の毛を作る。
- ⑦ 鶏そぼろ (髪) の部分にウインナー (つの) を2本飾る。
- ⑧ 黒豆で「目」を④の人参で「鼻と口」を⑤のかまぼこで「耳」を作る。

管理栄養士から

2月は「節分」の行事があります。旧暦の大みそかにあたる節分は、「これから始まる新しい一年に不幸や災いが無い一年になりますように」と豆を撒いて邪気をはらい清めます。

日本の伝統や風習を通じて、子どもとのコミュニケーションを図り感性を養うのも食育の一つとなります。

