



食育だより

伊波野保育園
令和6年3月



ぽかぽかと天気の良い日があったかと思うと、寒い日があったり…。三寒四温の季節ですね。給食室では、楽しく食べる＝楽しく作る！ということで、給食室をのぞいてくれる子どもたちに安心を与えられるよう、毎日のごちそう作りに励みました。

子どもたちがこの1年間、『食べることが大好き！』に成長してくれたこと、とても嬉しく思います。

みそが出来上がるまで

1日目

大豆を洗って
水に一晩つける

2日目

手でつぶせるくらい
大豆を軟らかく煮る



麴(こうじ)と塩を
加えてよく混ぜる。

みそくり機に入れミンチ
状で出てくるみそを丸め
て樽に投げ入れる。

約半年間
ねかせる。

くま組さんが小学校に
上がった夏休み頃に
できますよ！

2月16日にくま組の子どもたちがみそ作りをしました。前日の準備で大豆を洗い水につけたので、一晩で膨れた大豆を見て「昨日より大きいね～」そして実際に茹でた大豆を食べてみて「固い豆がやわらかくなったね。」など色々な発見があったようです。くま組の子どもたちが一生懸命作ったみそ。これから発酵期間に入ります。残念ながら自分たちが食べることはできませんが、園に残る小さなお友だちの為に心を込めて作る姿が印象的でした。毎年くま組さんがおみやげに作り、残していつくれる違った味のみそ。来年はどんな味に仕上がっているかな？今から楽しみです！

給食おすすめレシピ

菜の花ごはん

《材料》

- ・米 … 3合
- ・青菜 … 90g
- ・コーン … 50g
- ・塩 … 小さじ1
- ・チキンコンソメ … 小さじ2
- ・醤油(薄口) … 大さじ1
- ・いりごま … 適量

コーンの黄色と青菜の緑で菜の花をイメージさせる春らしいごはんです。コーンで代用してもおいしくできますよ。

《作り方》

- ① 青菜は、茹でて水気を切り、短く刻んでおく。
- ② 塩、チキンコンソメ、醤油と一緒にごはんを炊く。
- ③ ②の炊けたごはん①とコーンといりごまを加えて混ぜ合わせる。

旬の食材

- | | |
|--------|------|
| 春菊 | キャベツ |
| さやえんどう | 菜の花 |
| あさり | はまぐり |
| デコポン | …など |

