



# 食育だより

伊波野保育園  
令和7年2月



新年が始まり、あっという間に1か月が経ちました。立春を迎え、暦の上では春になりますが、実は1年で一番寒いのが2月でもあります。体を温める料理で栄養をとって、風邪に負けない体づくりをしていきましょう。



## くま組人気メニュー



1月・2月の献立でくま組によるリクエストメニューの日を実施しています。

リクエストメニューを行うにあたり、事前に子どもたちに好きなメニューのアンケートを行いました。

この他にも、マーボー丼や納豆スパゲティーサラダ、みたらしだんごなども人気がありました。今回はごはん部門で1位に輝いた“カレーライス”のレシピを紹介します。市販のルウを使わない優しい味のカレーです。

ご家庭でも、ぜひ保育園のカレーを味わってみてください。

### 【各部門の第1位メニュー】

ごはん…カレーライス

おかず…鶏のから揚げ

汁 …しじみ汁

…ポトフ

おやつ…もちもちドーナツ

### ○●カレーライス○●（4～5人分）

#### ＜材料＞

豚肉 …80g

じゃが芋 …2～3個

玉ねぎ …1玉

にんじん …1/2本

かぼちゃ …50g

りんご …1/4個

にんにく …適量

ルウ：カレー粉…小さじ1

小麦粉 …大さじ5

お湯 …適量

調味料：しょうゆ…小さじ1と1/2

ウスターソース…小さじ2

ケチャップ…小さじ1と1/2

塩 …適量

しょうがのすりおろし…少々



#### ＜作り方＞

- ① 食べやすい大きさに材料を切る。(りんごは薄めのいちよう切りにする。)
- ② みじん切りにしたにんにくと豚肉を炒め、さらに野菜を加えて炒め、具材がかぶるくらいの水を加えて煮込む。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、調味料を加える。
- ④ カレー粉、小麦粉を混ぜ合わせ、お湯で溶かしてルウを作る。(ホットケーキの生地の固さくらい。)
- ⑤ ③に、ルウを少しずつ加えとろみをつけ、味をととのえる。

★ルウを溶くときに、牛乳や豆乳で溶くと、甘みが出て美味しいですよ。小麦粉の代わりに米粉でも美味しくできます。(米粉を使用する場合は、大さじ3でいいです。)

★かくし味でバターを小さじ2入れるとコクが出てまろやかになります。

★季節の野菜を使って、色々アレンジしてみてくださいね。



## 2月の旬の食材

だいこん、ブロッコリー、白菜、小松菜、れんこん、  
みかん、りんご、プリ、タラ …などです。

