

筑前煮と七草

1月6日(金)にお正月料理の筑前煮と七草について学びました。筑前煮に込められた願いや7日の七草の日に七草がゆを食べる意味を知ることができました。



れんこんは開いてる穴から「明るくすてきな未来が見えますように」という願いが込められているんだよ」と話すと箸でれんこんをつかみ、穴を覗き込んでいる子がいました。すてきな未来が見えたようです♪どの野菜も子どもたちは「おいしい」と言ってよく食べていました。



ふじ・きく組は七草の名前を覚えました。「すずな」が「かぶ」、「すずしろ」は「大根」と呼ぶことに驚いている様子でした。さくら組では体に良い七つの葉が入っているということを知りました。おやつでは七草を混ぜ込んだおにぎりを食べました。



今月の紹介メニュー



今月はすみれ組の保護者からの紹介メニューです。寒い冬にほっこりおいしい茶わん蒸し。お出汁の優しい味で大好評でした♪



材料:鶏肉5g、干し椎茸3g(戻しておく。戻し汁はだし汁として使う)、水菜やお好きな具10g、だし汁200cc、卵2個、酒大さじ1、塩小さじ1、しょうゆ大さじ1
作り方:1. だし汁に調味料を入れて混ぜる。
2. 卵を泡立てないようにほぐし、1をこし器やざるでこしながら入れてかき混ぜる。
3. 具材をひと口大に切り、お椀に入れて3を流し入れる。
4. 15~20分ほど蒸したらできあがり。
※給食では、調理時間の関係上、具材は3品でしたが、だいちくんのおうちでは野菜をたくさん入れています。さまざまな具で作るのもおいしくて良いですね♪

11月のだいすきメニュー



●今月は栄養たっぷり納豆オムレツです♪

材料(卵1個使用分):卵1個、ひきわり納豆1パック、ねぎ5cm、人参(下の部分)2cm、しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1/2、油適量

作り方:1. ねぎと人参はみじん切りにします。
2. ボウルに卵を割りほぐし、納豆と1、しょうゆと砂糖を入れてよくかき混ぜます。
3. 油を熱したフライパンで中までよく焼いたらできあがりです。

☆卵アレルギーのお子さんには上記の卵以外の材料を小麦粉と少量の水を混ぜ、お好み焼きのように焼く「納豆焼き」を提供しました。おうちでもぜひ取り入れてみて下さいね。