

2024年4月25日

給食だよ!



睦保育園

出汁を味わおう!



睦保育園ではかつおの厚削りを
出汁パックに入れて使用しています。
お味噌は佐々長のこし味噌を使っています

出汁の取り方 参考に見てみてください。

香りが高く、澄んだ黄金色の上品なだしで、すまし汁に最適です。

<材料> 水・1リットル、花かつお・30g

鍋に水を入れて火をかける
沸騰したらかつおぶしを入れる

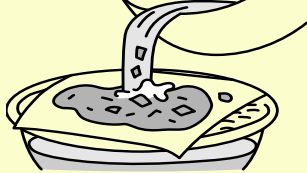


かつお節が鍋底に
沈むまで1~2分おく。

1~2分



ふきん等を敷いたざるで
静かに漉す



味噌汁、煮物など万能に活用できます。

保育園の中に笑顔が増えています。
給食を「見て!見て!食べたよ!」「おいしかったよ!」と、
話しかけてくれるお子さんの声が多くなっています。
プランターにピーマンや大豆を植える予定です。たくさんの
野菜や食材とのふれあいをみんなで楽しみましょう!

4月24日給食の時間です。



小豆ってすごい!! 食べるといいこといっぱい!

あんこは好きですか?

小豆を甘く煮詰めるあんこは日本独特の
ものです。

小豆は昔から日本で食べられ、ビタミン
B1、B2、鉄分、食物繊維、ポリフェノール
など、栄養たっぷりです!

子ども達に好きになって欲しい食材です。
昨年から月に一度、給食室で小豆を煮てあんこを作り、あんこのおやつを作っています。
4月は小倉蒸しパン。5月はどら焼き
を予定しています。

