

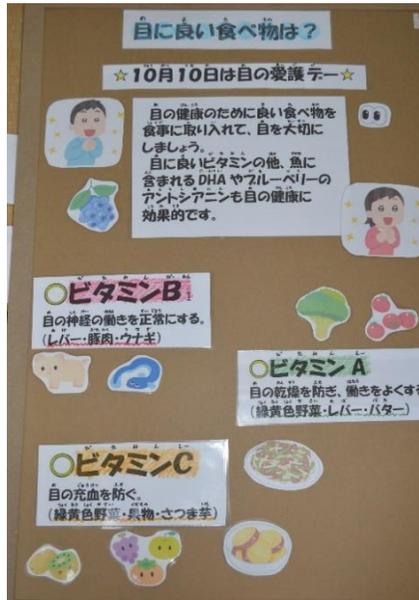
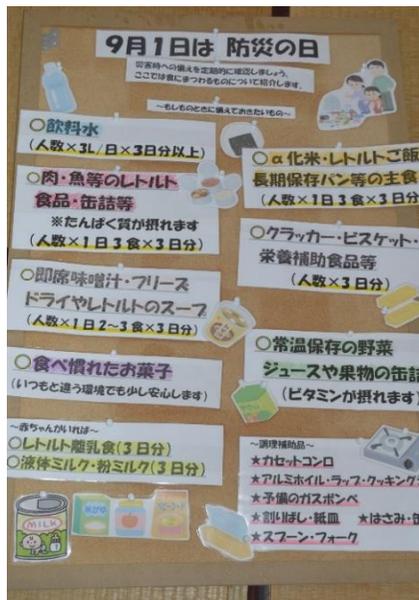
給食だより 1月号

年末年始はいかがお過ごしでしたか？年越しそばやおせち料理、七草粥を食べたり、初詣に行ったり、日本の伝統的な風習を楽しまれたご家庭も多いのではないのでしょうか。

1月20日から2月3日までは『大寒』と言い、特に冷え込みが厳しくなる時期だと言われています。この寒さに刺激された野菜は、身を守るために糖分を蓄えるのでとっても甘くなりおいしいです。大根、白菜、ネギ、ほうれん草、小松菜等々・・・旬の野菜を味わいましょう。

【季節のお話】コーナー

エントランスの左側に『季節のお話』を掲示してあります。“食”に関する様々な情報をお届けしています。ぜひご覧ください。



(福) 聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園
2025年1月19日 給食室

保育園の人気メニュー

つくってみませんか？

さばのおろし煮

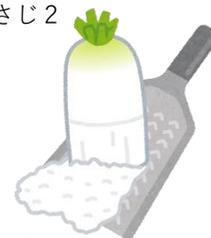
《材料 とも4人分》



| | |
|------|-----------|
| さば | 50g × 4切れ |
| 大根 | 120g 5cm |
| 水 | 160g |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |

《作り方》

- ①大根はおろし、水気を切る。
- ②Aを鍋に入れ、火にかける。
- ③煮立ったところに、さばを入れ煮る。
- ④③に①の大根を入れ、再度煮る。



大根おろしでさっぱりしているので暑い季節にもおすすめですが、みずみずしく良質な大根が取れる冬場に特においしい一品です。小さいクラスの子にも食べやすい魚料理です。