



# きゅうしよくだより

社会福祉法人えどがわ  
2025. 1月号

新年が明けて、外の冷えた空気がいつもよりキリッと鋭くなったようで、身も心も引き締めてくれるような気がします。

新年も気を引き締めて参りますので、本年もどうぞよろしくお願いたします。

身体が冷える冬には、根菜を食べましょう！根菜には身体を温める作用があります。

人参・ごぼう・かぶ・さつまいも等の旬の野菜をシチューやスープ、みそ汁などにして食べると美味しく身体もポカポカになります。今月の給食にも、根菜をたっぷり使った献立が入っています。

## 給食試食会について



ここ数年コロナ禍で見送っていた試食会ですがやっと開催できました。

ご参加いただきました保護者様ありがとうございました。

短い時間ではありましたが、子どもたちがどんな風に保育園で過ごしているのか、どんな給食を食べているのか、知っていただけたかと思えます。

給食の時間は、子どもたちが楽しみにしている時間の一つ。

お腹も心も十分に満たされるよう、美味しく、楽しく食べられるよう努めます。



今回の試食会期間中に提供した献立レシピを掲載します。

ぜひ、ご自宅でも作ってみませんか？ \*すべて大人2人分 子ども2人分の材料です。

### 小松菜のなめ茸和え

#### 【材料】

小松菜	1袋	1.5cmの長さ
もやし	半袋	
人参	1/4本	千切り
★なめ茸瓶	1瓶	
★醤油・みりん・白ごま	各小さじ1	

#### 【作り方】

- ①★の調味料をボールに混ぜ合わせておく。
- ②小松菜・もやし・人参をきれいに洗い切る。
- ③鍋にお湯を沸かし、野菜を茹でる。  
ざるにあげ水にさらします。
- ④水気をよく切った野菜を①のボールに入れて調味料とよく混ぜ合わせます。

### 手作りふりかけ

#### 【材料】

乾) かつお節	45g
★醤油	大さじ3
★みりん	大さじ2
★砂糖	大さじ2
★酒	大さじ2
ごま油	大さじ1/2

#### 【作り方】

- ①フライパンに★の調味料を入れて弱火にかける。
- ②砂糖が溶けたらかつお節を入れ汁気がなくなってパラパラしてくるまで炒める。
- ③最後にごま油をなべの回りにかけて、さらに炒める。

### いかくんサラダ

#### 【材料】

キャベツ	中1/4	千切り
きゅうり	中1本	輪切り
人参	1/4本	千切り
さきいか	15g	荒く切る
乾) ひじき	3g	水に浸けて戻す
★酢	大さじ2	
★サラダ油/ごま油	各大さじ1	
★砂糖	小さじ1と半分	
★塩	小さじ1/2	
★醤油	小さじ2	
★白ごま	小さじ2	

#### 【作り方】

- ①★の調味料をボールで混ぜ合わせておく。
- ②ひじきはきれいに洗い、水に浸し戻しておく。
- ③キャベツ・きゅうり・人参をきれいに洗い切る。
- ④さきいかを適当な大きさに切る。
- ⑤水で戻したひじきを、お湯を沸かしサッと茹でる。
- ⑥鍋にお湯を沸かし、きゅうり以外の野菜を茹でる。  
⑤と⑥ともざるにあげ水にさらします。
- ⑦水気をよく切った野菜とひじきを①のボールに入れて調味料と混ぜ合わせます。