

給食だより 2月号

令和3年1月29日 認定こども園一関南保育園

子どもたちに、マヨネーズなど普段食べている調味料、食材が何から出来ているのか、分からない子が多かったです。園で使っている食材の原材料を載せてみました。ご家庭でも、食材を話題にしてみてください。

マヨネーズ・・・卵黄・醸造酢、食塩、香辛料



片栗粉・・・でん粉(じゃが芋)

かまぼこ・・・魚肉(たら)、食塩、でんぷん、みりん(卵白が入っているものもあります)



ちくわ・・・魚肉(たら)、卵白、はちみつ等



ふ・・・小麦粉、小麦たんぱく、なたね油、食塩



ベーコン・・・豚バラ肉、水あめ、卵たん白、大豆たん白、食塩
(塩漬けて熟成、低温でくんせいしたもの)



ハム・・・豚もも肉、水あめ、卵たん白、大豆たん白、食塩
(塩漬けて熟成、くんせいしてから、蒸すかボイルする)

春雨・・・緑豆でんぷん(じゃが芋)



油揚げ・・・大豆、なたね油等



豆腐・・・大豆、凝固剤(にがい)



<作ってみませんか・昆布ごはん>



材料(5人分)

作り方

米	175g	1、洗米し炊飯しておく
刻み昆布	10g	2、刻み昆布は戻して、短く切っておく。
鶏ひき肉	25g	
砂糖	10g	3、昆布を水と調味料で柔らかくなるまで煮て、肉を加えてさらに加熱し、水気をとばす。
しょうゆ	10g	
酒(みりんでもよい)	7.5g	
水	適宜(100g位)	4、ご飯に混ぜる。

お誕生会のメニューで、とても好評でした。お家でも是非作ってみてください。