



給食だより



2022年8月1日

社会福祉法人 尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園

雨の日も多くジメジメとした日が続いていましたが、夏本番になってきました。毎日暑い日が続いていますので、水分補給・塩分補給をこまめにとるよう心掛けましょう。食欲が落ちる時期ですが、たくさん食べてもらえるように献立や調理法を工夫していきますね。



今月の郷土料理は「五目いなりずし」です

茨城県の郷土料理です。

茨城県では、1年を通じて温暖な気候と豊かな水質を活かして、古来より農業が営まれてきました。地元でとれる農産物を使った郷土料理として「五目いなりずし」も長年親しまれています。



大事に育てた野菜を・・・

園では子どもたちが様々な野菜を育てています。収穫した野菜はお昼や午後のおやつに出しています。

オクラ・なすは、汁に入れたり、炒め物にしました。野菜の成長の様子を見ながら、食の恵みをたくさん感じています。



8月郷土料理メニュー(茨城県)

五目いなり寿司

材料・大人5人分

- ・米・・・2合
- ・いなり用油あげ・・・10枚
- ・にんじん・・・50g
- ・Bだし汁・・・2カップ
- ・ごぼう・・・50g
- ・Bしょうゆ・・・小さじ3
- ・いんげん・・・30g
- ・B砂糖・・・大さじ3
- ・舞茸・・・50g
- ・Bみりん・・・小さじ1
- ・Aしょうゆ・・・大さじ2
- ・A料理酒・・・大さじ2
- ・A砂糖・・・大さじ1
- ・油・・・適量



作り方

- ①、油あげは湯通しして油抜きをし、Bの調味料で煮含める。
- ②、にんじん、ごぼうはさがきにし、ごぼうは水につけてアクを抜く。舞茸は、手でさく。
- ③、鍋に油を熱し、2の材料を入れて炒め、Aの調味料で味付ける。
- ④、普通に炊いたご飯に3を入れて、混ぜる。
- ⑤、さやいんげんはゆでて斜めに小さめに切る。①の油あげの中に④を入れて、油あげの縁をたたんでかたちを整えさやいんげんをのせたら完成♪