



今月は「愛知県」

5月26日(水)の献立より 味噌カツ

〈材料 大人2人 子ども2人〉

- 鶏むね肉・・・300g
- 酒・・・・・・適量
- 薄力粉・・・・大さじ3(27g)
- 溶き卵・・・・M1 個(60g)
- パン粉・・・・60g
- 油・・・・・・適量

～味噌だれ～

- 味噌・・・・大さじ1弱(16g)
- 中濃ソース・・小さじ1弱(4g)
- 砂糖・・・・大さじ1強(10g)
- だし汁・・・・大さじ3(15g)
- みりん・・・・小さじ1弱(5g)
- 白すりごま・・小さじ2弱(5g)



〈作り方〉

- ①鶏むね肉に酒を振り良く揉み込みます。
 - ②鶏肉の水気を軽く拭き取り、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけます
 - ③鍋に味噌だれの調味料を入れひと煮立ちさせます。
 - ④170℃に温めた油で②を揚げ、味噌だれをかけます。
- ★味噌は八丁味噌や赤味噌を使用すると本場の味になります。
 - ★本来は豚肉を使用しますが、今回は鶏肉でアレンジしました。
 - ★低脂肪、高たんぱくの鶏むね肉はフライにおすすめです！

愛知県を知ろう！



愛知県は日本列島のほぼ中央、東海地方に位置しています。県庁所在地は名古屋市、トヨタや三菱など自動車産業が有名です。愛知県＝名古屋という印象が強く「なごやめし」と呼ばれる食文化が豊富です。伝統的に赤味噌文化があり味噌カツや味噌煮込みうどん、どて煮、味噌おでんなどが郷土料理として知られています。近年ではあんかけスパゲティ、小倉トースト、台湾ラーメンなど「名古屋めし」もご当地料理として有名になりました。愛知観光と言えば名古屋城の「金のしゃちほこ」が代表的ですが、最近では「レゴランド」も新スポットとして注目を集めています。



5月5日は 子どもの日



「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを趣旨とし制定された国民の祝日です。保育園も子どもたちの成長を祝うため5月6日に子どもの日のお祝い献立を組み込みました。

4月の食育風景

ういす成田東保育園



ういす日進駅前保育園



おやつには東京都江戸川区が発祥と言われる『小松菜』を使ったおにぎりを提供しました。保育園では小松菜をちぎる食育やおにぎり作りの食育を行いました。



ういす川口西口保育園



4がっ23にち(きん)
 きょうしゅく
 ・ちゃんこうどん
 ・なすのてんぷら
 ・つなみえ
 おやつ
 ・ぎゅうじゅう
 ・こまつなとしゃけのごはん

今日は東京都 郷土料理です。
 あさり塩味にごは油を
 加せにうどんと提供
 しました。

ういす成増保育園

4月は『東京都』の郷土料理を紹介しました。東京都にちなんだ野菜や料理など東京都を知ることができました。

5月より『咀嚼力を育てる』食育がスタートします！

「噛む力は健康な身体づくりの第一歩！」
 幼少期から良く噛む習慣を身につけることを目的とし、週1回、昆布を使用した『かみかみ練習』に取り組みます。ご家庭でも一口30回を目安に良く噛んで食べるように意識してみましょう。

(対象：2歳児クラス～5歳児クラス)



お知らせ

リニューアルオープンに向けて準備中です
 昨年度よりスタートしご好評をいただいております『WITH マガジン』を、より使いやすくご利用いただけるようリニューアル中です。皆様にはご迷惑をおかけしておりますが今しばらくお待ちください。