

給食だよ！

令和3年11月15日 2学期号
 荒川区立汐入こども園
 園長 大山 祐子
 栄養士 葛西 喜実

秋が深まり、新米がおいしい季節になりました。こども園の給食では、ごはん以外に栗ごはんやさつまいもごはん、さんまのかば焼き丼など、秋の味覚と組み合わせ新米を味わっています。1学期号でもお知らせしましたが、今年のこども園の子どもたちは主食のごはんが大好きで、運動会が終わってから園全体の食べる量が増えてきています。‘ごはんのおとも’と言えば‘ふりかけ’がありますね。ごはんが食べ進まない時やちょっと何か欲しいなと思う時など、ふりかけが活躍してくれます。

こども園の給食で提供しているふりかけ4種類はすべて手作りしています。家にありそうな乾物を組み合わせて調味料と弱火で炒るだけで簡単にできます。手作りふりかけで新米を味わってみませんか。



ふりかけをつくってみよう！

おかか



【材料】
 削り節 10g
 ごま 小さじ1
 刻みのり 2g
 砂糖 小さじ2/3
 しょうゆ 小さじ1
 みりん 小さじ2/3

- 【作り方】**
- ①ごまはから炒りする。
 - ②削り節を炒り、調味料を加えて水分がなくなるまで弱火で炒る。
 - ③水分がなくなったら火を止め、②に①と刻みのりを加えて混ぜる。

分量はすべて
 子ども10人分
 です

【材料】
 のり 8g
 にんにく 少々
 (チューブのものでOK)
 ごま 小さじ1と1/3
 ごま油 小さじ1強
 砂糖 お好みで
 しょうゆ 小さじ2/3

- 【作り方】**
- ①ごまはから炒りする。
 - ②のりはちぎっておく。
 - ③フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒めて香りを出し、②のりを弱火で炒める。
 - ④調味料を加えて炒め、水分がなくなってきたら火を止め、①を加えて混ぜる。

韓国のりのような仕上がります

のり

ひじき

【材料】
 干しひじき 5g 砂糖 小さじ2/3
 削り節 5g しょうゆ 小さじ2
 ごま 小さじ2 みりん 小さじ2



- 【作り方】**
- ①ごまはから炒りする。
 - ②ひじきは水で戻してから水気を切り、調味料を加えて弱火で炒る。
 - ③②の水分がなくなる前に削り節を加え、さらに炒る。
 - ④水分がなくなったら火を止め、③に①を加えて混ぜる。

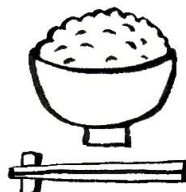
こまつなとあげ

しっとりした仕上がります



【材料】
 こまつな 150g
 油揚げ 1枚
 削り節 3g
 ごま 小さじ2弱
 ごま油 小さじ1
 砂糖 小さじ2/3
 しょうゆ 大さじ1/2強
 みりん 大さじ1/2強

- 【作り方】**
- ①ごまはから炒りする。
 - ②油揚げは油抜きをして水気を切り、細かく切っておく。
 - ③小松菜はかためにゆでて細かく切り、水気を切っておく。
 - ④フライパンにごま油をしき、②の油揚げを弱火で炒め、調味料を加え、③を加える。
 - ⑤水分がなくなってきたら削り節を加えて炒める。
 - ⑥火を止め、さらにごまを加え混ぜる。



おかずを一口食べたらごはん、味噌汁…といった具合に、さまざまな味を順番に食べて口の中で味の広がりを楽しむ「口中調味」は和食文化の食べ方の特徴です。子どもは自ら複数の味を口の中で楽しむことが難しいので、1～2歳頃、味のないごはんを食べ進まなくなってしまう時期があります。そういったときにも、ふりかけが食を進ませしてくれるかもしれません。でも、かけすぎには注意してくださいね。