

# 給食だより



2015年1月号  
シャローム三育保育園

新年、あけましておめでとうございます。年も変わり、卒園・進級まで残り3ヶ月となりました。4月の頃に比べ、野菜が食べられるようになった子が増えるなど日々の成長を感じます。今年も子ども達の健康と成長、笑顔のために安心・安全で美味しい給食を提供し、元気に過ごせるお手伝いができるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。



## お粥を食べて体調を整えましょう



年末年始になると美味しい物をたくさん食べたり、飲んだりする機会が増えたりと胃疲れしてしまいます。1月7日には胃の調子を整える為や厄除けの為に、「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」の七草を入れる「七草粥」を食べます。七草粥を食べしてお正月のご馳走や、飲み過ぎなどで弱った胃を休め平常の食生活に戻していきましょう。



### 今月のメニュー

## ～わかさぎのエスカベツシュ～

旬の魚で骨が柔らかく、丸ごと食べられる為、カルシウム源になる料理です。



### 材料<4人分>

・ワカサギ	200g
・塩、こしょう	少々
・玉ねぎ	1/2個
・にんじん	50g
・にんにく	1片
・赤・黄パプリカ	30g
・パセリ	少々
<合わせ酢>	
・レモン(絞り汁)	1/2個分
・酢、白ワイン	各大さじ3
・水	50ml
・醤油:大さじ1	・砂糖:小さじ2
・塩・こしょう	少々

- 1 にんにくはみじん切り、赤・黄パプリカは薄くスライス、玉ねぎ、にんじんは千切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイル(分量外)をひき、(1)を入れ炒め、合わせ酢を入れて一煮たちさせる。
- 3 器に(2)と、みじん切りのパセリを入れ、漬け汁を作る。
- 4 ワカサギに塩・こしょうし、水気を拭いたら小麦粉をうすくつけて、170度の油(分量外)で揚げる。
- 5 揚げたワカサギを漬け汁とからませる。
- 6 数時間から1日程度漬け込み完成

