

# ごはんだより

## 飛騨の一本ねぎ

甘くて太い伝統野菜の一本ねぎは飛騨のりくらねぎと呼ばれます。冬限定の食材で粘り気のあるゼリーが多いのが特徴です。このゼリー状のものは、ねぎが寒さから身を守るため糖を蓄えようとしてできるものです。ねぎ味噌、天ぷらなど根っこから青い部分も美味しく食べられます。



スーパーのねぎと大きさ  
が全然違います



手の太さと比べて♪



触って匂いを嗅いで♪

調理する前のねぎをみんな見てもらいました。



## 手作りホットケーキミックス

米粉で手作りホットケーキミックスを作って天ぷら、ドーナツ、蒸しパンなど幅広く活用しています。グルテンがないので小麦アレルギーの子も安心して食べられます。だまになりにくいのでシフォンケーキなどはとっても使いやすいです。さつまいも天ぷらでこの手作りホットケーキミックス粉を使うので動画配信で紹介したいと思います。

### 【 今月の保育園給食の一人平均栄養量 】

区分	エネルギー - kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	533	19.8	16.8	230	2.7	160	0.32	0.34	33	5.2	1.8
目標量	575	23.5	16	288	2.5	250	0.25	0.4	20	4	1.6
3歳未満児	430	15.6	14.3	200	2.2	130	0.25	0.29	24	4	1.5
目標量	475	19.5	13.2	213	2	188	0.2	0.28	18	3	1.4

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。

二月、三月は年長さんのもう一度食べたい！！リクエストメニューがあります。