

ごはんだよ

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に見てもらいました。



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、ドーナッツ、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 目標量	533 575	19.8 23.5	16.8 16	230 288	2.7 2.5	160 250	0.32 0.25	0.34 0.4	33 20	5.2 4	1.8 1.6
3歳未満児 目標量	430 475	15.6 19.5	14.3 13.2	200 213	2.2 2	130 188	0.25 0.2	0.29 0.28	24 18	4 3	1.5 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。