

くすの子保育園



くすの子保育園の特色

- ★ お米は田植えから稲刈りを経験し、収穫した無農薬有機米「五分づき米」を使用しています。
- ★ 南粒は旬の食材を生かした和食やパンのメニューを考え、地産地消を心がけています。

さばの味噌煮

材料 (4人分)

- ・ さば 4切れ (約200g)
- ・ しょうが 1片
- ・ 長ねぎ 1/3本
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ さとう 大さじ2弱
- ・ みりん 小さじ2
- ・ 酒 小さじ1
- ・ みそ 小さじ4
- ・ 水 100cc

作り方

1. しょうがは皮をむき、せん切りにする。
長ねぎは斜めスライスに切る。
 2. 鍋に調味料と水を入れ煮立て、しょうが・長ねぎを入れさばの皮を上にして並べ強火で2~3分煮る。
 3. 落とし弱火にして中火から弱火で5~7分ぐらい煮る。
- ※ 水分量は鍋とさばの大きさにより加減して下さい。

青魚はDHAやEPAが
多く含まれており、脳を活性化
する働きがあります。さばの血
合い部分にはビタミン・ミネラルも
多く含まれています。



園では、子どもたちが食べやすいように
骨を抜いた状態で納品され、給食では提供
しています。納品業者の方にも協力して
いただき年に1回は「お魚解体ショー」をし
お魚に興味をもつ機会を設けています。