



11月きゅうしょくだより

令和2年 11月2日
八千代保育園



世界の料理を食べよう!

いいにほんしょく

11月24日は和食の日☺

11月は、世界の料理を給食やおやつに取り入れています。

その国特有の料理を知ることによって産物や風土を知ることができ、そして歴史や受け継がれてきた文化も同時に知ることができます。また、サンプルケースの後ろに地図を貼り、料理が取り入れられた日は地図に矢印でお知らせしますので、お子さんと一緒にみてくださいね。



タジン<チュニジア>分量子ども2人分

- 卵 … 70g
- 鶏ひき肉 … 20g
- ジャガイモ … 30g
- 粉チーズ … 少々
- ほうれん草 … 10g
- ピザ用チーズ … 10g
- 牛乳 … 20g

- ① ほうれん草は2cmに切り、じゃがいもは1cm角に切り茹でる。
- ② ボウルに卵・牛乳・粉チーズを入れよく混ぜる。
- ③ フライパンで鶏ひき肉を炒めほうれん草・じゃがいもを炒める。
- ④ ③に②とピザ用チーズを入れて手早く混ぜる。
- ⑤ 耐熱容器にクッキングシートを引いて④を入れる。
- ⑥ 180℃のオーブンで10～15分焼く。

*「タジン」はキッシュ風です。本来はにんにくも入ります。



ミティティ (ルーマニア) 分量子ども2人分

- 豚ひき肉 … 70g
- たまねぎ … 15g (みじん切り)
- パン粉 … 10g
- 卵 … 7g
- クミン粉末 … 少々
(保育園ではカレー粉使用)
- 塩 … 0.2g
- コンソメ … 0.5g
- 牛乳 … 50ml

- ① 卵を割り塩、コンソメ、クミン (又はカレー粉) を混ぜておく。
- ② パン粉に牛乳を入れて混ぜておく。
- ③ ボールに豚ひき肉・たまねぎと①と②を入れよく混ぜる。
- ④ フライパンに油を入れ、温まったら③の生地を4等分の俵型に形成し焼く。
- ⑤ 表面に焼き色がついたら水を少量入れ蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ 中まで火が通ったら出来上がり。

*ひき肉を練り込んで焼き上げるルーマニア独特の細長い肉団子です。

七五三献立

11月13日に給食で七五三献立を提供します。

給食もお祝いの気持ちを込めて、特別メニューになっています。

幼児クラスでは毎年恒例の“塩釜焼き”作りを行う予定です。

今年はお世魚のスズキで作ります。大きな魚を見て、子どもたちがどんなりアクションをするか、今から楽しみです★

