



食育だより

令和 8年 1月 食育・アレルギー担当



1月になり、寒い日が続いています。朝起きるのがつらいと思う日もありますが、隈之城保育園の子どもたちは元気いっぱい、寒い日も園庭で元気よく遊んでいる姿をよくみかけ、子どもたちに負けていけない！とパワーをもらっています★冬になると感染症なども流行りやすくなります。食事の前などには手洗いをしっかり行い、感染予防に努めましょう。



1月は、たんぼ組さんで豚みそおにぎり作りを行いましたのでご紹介いたします。

●1月16日 豚みそおにぎり作り（たんぼ組）

たんぼ組さんの教室で公開クッキングを行い豚みそを作りました。

ラップの上にごはんをのせ、作った豚みそを包み、おにぎりを作りました。



豚肉とニラのいい香りが
教室中に広がり、子どもた
ちも気になる様子が😊



できあがった豚みそをごはんの上にのせていきます！！



豚みそをのせたら、手でぎゅっぎゅっとおにぎりの形にしていきます！！





お昼の給食で完成したおにぎりを、みんなでいただきます 🍙❤️



自分でにぎったおにぎりの味は格別においしかったようです♪ 豚みその中にニラなど入っていましたが、嫌がる子もおらず、たくさん食べていたたんぽぽ組さんでした！

～豚みその作り方～

●材料 ・豚ひき肉 ・にら ・味噌(多めに入れる!) ・砂糖 ・みりん ・おろししょうが ・みりん

●作り方

1. 豚ひき肉を炒めていく。ある程度炒めたらにらを入れてしんなりするまで再び炒める。

2. 1にしょうが、味噌を入れ、味噌をのばしなじませる。(濃い目に味付けする)

3. 2に砂糖、みりんを入れ味を調え水気を飛ばし、しばらく炒める。 完成★

※保育園では豚ひき肉300g、にら1束を使用しました。結構な量のできたので、家庭での分量はこれより少なくするか、多すぎた場合は、翌日の朝ごはんなどに使用し、早めに食べることをおすすめします！

