

寒い冬には汁物が一番！

共愛会の認定こども園の給食では味噌汁、むらくも汁などの正油味の汁や、具だくさんの汁物が提供されています。寒い冬は汁物を飲むと、身体が温まり食欲が増し、より美味しくいただくことができます。汁物にはこんな良い事がたくさんあります。

1. だしを味わう



汁物は、だし汁の旨みを味わうのに最も適した料理形態です。その味と香りが人の五感に心地よい刺激を与え、食欲増進につながります。

2. 水分補給

のどをうるおして食べ物を食道や胃に送るとともに一日に必要な水分をとるためにも役立っています。

3. たくさんの野菜を摂る事ができる

一汁三菜の場合、おかずはたんぱく源となり、汁物が野菜を摂取する役割をします。



4. 発酵食品を摂る事ができる

「味噌」「しょうゆ」などの発酵食品を効果的に使うことができる調理形態です。



5. マナー面でも重要

最初に汁物を飲むと箸先にごはん粒がつかず、上手に食べることができます。



函館市地域子育て支援拠点事業

社会福祉法人 函館共愛会 4 サロンの紹介

子育てサロンとは…

子育て中の親子が気軽に集い、遊びに来るところです。お子さんの遊びを見ながら育児の情報交換をする中で沢山の友達の輪が広がります。どなたでも無料で利用できます。

中央認定こども園 子育てサロン

TEL23-5617

- ・月曜日から金曜日
9:00~17:00
- ・土曜日（子育て相談）
9:00~14:30



（新川町1番5号）

鍛冶さくら認定 こども園子育てサロン

TEL55-6647

- ・月曜日から金曜日
9:00~17:00
- ・土曜日（子育て相談）
9:00~14:30



（鍛冶1丁目11番21号）

赤川認定こども園 子育てサロン

TEL47-6767

- ・月曜日から金曜日
9:00~17:00
- ・土曜日（子育て相談）
9:00~14:30



（赤川町161番地2）

南かやべ認定 こども園子育てサロン

TEL25-6677

- ・月曜日から金曜日
9:00~17:00
- ・土曜日（子育て相談）
9:00~14:30



（川汲町1601番1）

今日のメニューは これで決まり！

Vol.4

MENU

・むらくも汁

・鰯の味噌焼き

・ほうれん草の
ごま和え

共愛会のこども園で提供している
献立をご紹介します！
日々の献立作りに悩む…
あともう一品ほしいな…
そんな時にお役立てください！！



社会福祉法人 函館共愛会
こども園地域貢献事業



むらくも汁



《材料 4 人分》

- ・卵・・・・・・・・・・ 1ケ
- ・かまぼこ・・・・ 1/3ケ
- ・人参・・・・・・ 小 1 本
- ・長ねぎ・・・・・・ 1/4 本
- ・正油・・・・・・ 大さじ 1
- ・塩・・・・・・・・・ 少々
- ・料理酒・・・・・・ 小 さじ 1
- ・花かつお・・・・・・ ひとつかみ
- ・片栗粉・・・・・・ 小 さじ 1

《作り方》

- ① かまぼこ・人参はいちょう切りや短冊切り、長ねぎは小口切りにし、卵は割りほぐしておく。
- ② 鍋に水を入れ火にかけ沸騰してから花かつおを入れ、だしをとる。
- ③ ②に人参を入れ、柔らかくなったらかまぼこ長ねぎ・調味料を入れ、味をととのえる。
- ④ に同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、溶いた卵を流し入れ出来上がりです。

鱈の味噌焼き



《材料 4 人分》

- ・鱈・・・4切れ（1切れ約80g）
- ・味噌・・・・・・ 大さじ 1 と 1/4
- ★ {
 - ・砂糖・・・・・・ 小 さじ 2
 - ・みりん・・・・・・ 小 さじ 2
 - ・料理酒・・・・・・ 大さじ 1
 - ・片栗粉・・・・・・ 大さじ 2
- ・油・・・・・・・・・ 適宜

《作り方》

- ① 鱈はキッチンペーパー等で水気を取り、★の調味料に 10 分程度漬ける。
- ② ①に片栗粉をまんべんなくつける。
- ③ フライパンを熱し、油を多めに入れて②を中火で両面焼いたら出来上がりです。

ほうれん草のごま和え



《材料 4 人分》

- ・ほうれん草・・・・・・ 1 束
- ・人参・・・・・・・・・ 1/4 本
- ★ {
 - ・砂糖・・・・・・ 大さじ 1
 - ・正油・・・・・・ 小 さじ 2
 - ・すりごま・・・・ 大さじ 1 と 1/3

《作り方》

- ① ほうれん草は茹でて、冷やし食べやすい長さに切り水気を絞る。
- ② 人参は食べやすい長さの千切りにし、茹でて冷やし絞る。
- ③ ボウルに★を入れ、①～②の野菜を入れて混ぜたら出来上がりです。