

# 保育参観日



## 給食室より

### 園長挨拶



給食担当職員より保護者の皆様に給食の取り組みについてお話をしました。食育、地産地消、栄養に関する内容などスライドを使用しながら紹介しました。



### みなと子ども園 一年の歩み



### 「サケときのこの炊き込みご飯」

材料(子ども4人分)

- ・米 200g
- ・水 300cc
- ・サケ 100g(2切れ)
- ・しめじ 20g
- ・椎茸 50g
- ・薄口しょうゆ 大さじ2弱



#### 作り方

- ①米は洗ってとき、水を分量通り入れておく。
- ②しめじは、洗ってさいておく。
- ③椎茸は、洗って半分に切りスライスする。
- ④①に、②と③と薄口醤油を入れて炊く。
- ⑤サケに、塩をふって焼き、少しほぐす。
- ⑥炊けた④に⑤をのせて、出来上がり。

## 試食&レシピ



是非、お家の方でも作って食べてみて下さい!

また、給食の展示箇所には、その他のレシピを準備してありますのでご利用ください。