



給食簡単メニュー (第2回)

保育所で子どもたちに
人気のあるメニューや
簡単に作れるメニュー
を紹介します

子どもたちにとって食育はと
っても大切。たくさん遊んで
お腹がすいておいしく食べ
て、いろいろな食材と出会い
食べるって楽しんだと思える
経験を大切にしています。



拌三系

〈材料〉(2人分)

・きゅうり	1/2本
・ハム	2枚
・春雨	30g
・もやし	50g

〈調味料〉

・しょうゆ	大さじ1
・酢	大さじ1
・砂糖	大さじ1/2

(※大根やごま油を入れてもおいしいです!)



〈作り方〉

- ①きゅうりを千切りにして、塩をふっておく
- ②ハムは半分に切ってから、5mmくらいの太さに切っておく
- ③もやしをさっと湯がいておく
- ④春雨を茹でてザルにあげ、流水で冷まし水気を切っておく
- ⑤きゅうりともやしの水分をしっかり絞る
- ⑥大き目のボールに調味料の材料をすべて混ぜておく
- ⑦春雨を食べやすい長さになるようにザク切りにする
- ⑧⑥のボールに材料をすべて和える



給食室より



拌三系の『バン』は中国語で「あえる」、『サン』は中国語でも
数字の「3」、『スー』は「糸のように細かく千切りにする」と
いう意味があります