

親子レストラン

更に利用しやすくなりました♪

目的 子育ての悩みで一番多いのが食の悩み。親子で給食を食べることで日々の味付け、盛り付けの参考にしたり、安心安全な食材で、バランスのとれた美味しい給食を食べ、親子がホッと、楽しい子育てにつながっていかれるようにする。また、地域の親子の出会いの場として、さらに子育ての仲間が広がっていくことを目的とする。

場所 地域子育て支援センターあおぞら
開催日 毎週木曜日
時間 11:30~12:30
内容 保育園の給食を試食提供
対象 どなたでも利用できます
食数 1日6食（保育園3歳児食事量です）
料金 300円

無料体験実施しています！

金沢区内在住、0歳~2歳迄のお子さんがいて、初めて親子レストランを利用する方に1家庭1食、無料で提供しています。限定30食！残りわずかです！詳しくはお問い合わせください！

<提供までの流れ>

- ・あおぞら通信に開催日を記載します。
- ・食物アレルギーの方は、毎月の献立表を確認して保護者の判断でお申し込みください。
- ・地域子育て支援センターあおぞらにて、日付入りの食券を購入してください。ご希望の食数をお申込みください。電話での予約はできません。
- ・キャンセルは前日までにご連絡ください。別日に振替られます。
- ・当日は11:30までに地域子育て支援センターあおぞらへお越しください。
- ・配膳は職員が行います。12:30までに下膳をお願いします。
- ・当日予約に空きがある場合は、当日支払で参加できます。

※感染症の拡大を防ぐため、園の都合等により、提供を中止することがあります。申込済の方にはその際はご連絡いたします。ご了承ください。

<2019年度親子レストラン年間予定>

4月	4・11・18・25日	10月	3・10・17・24・31日
5月	9・16・23・30日	11月	7・14・21・28日
6月	6・13・20・27日	12月	5・12・19・26日
7月	4・11・18・25日	1月	9・16・23・30日
8月	1・8・15・22・29日	2月	6・13・20・27日
9月	5・12・19・26日	3月	5・12・19・26日

親子レストラン通信

NO.15
2019.6

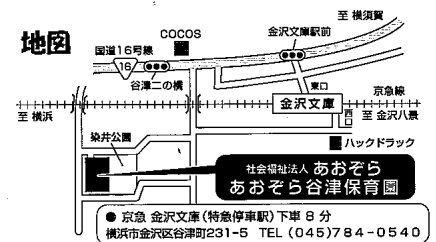


6月給食献立表

日	曜日	献立名	材料および体内での働き		
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの
6	木	ハヤシライス すまし汁(わかめ・万能ネギ) いんげんの練り胡麻和え	豚肉 牛乳	米	玉ねぎ 人参 わかめ クリーンピース 万能ねぎ いんげん もやし
13	木	ごはん すまし汁(大根・しめじ) 筑前煮 ごまサラダ	鶏肉 パン粉 ちくわ 牛乳	米	大根 しめじ 人参 葱 ごぼう れんこん キャベツ きゅうり
20	木	肉味噌スパゲッティ すまし汁(わかめ・豆腐) ゴロゴロサラダ	豚肉 豆腐	スパゲッティ	人参 玉ねぎ わかめ トマト きゅうり コーン
27	木	ごはん スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ) 高野豆腐のオランダ煮 ポパイサラダ	鶏肉 高野豆腐 牛乳	米	キャベツ 人参 玉ねぎ コーン ピーマン ほうろく きゅうり レタス

☆親子レストランお問い合わせ☆

あおぞら谷津保育園
 地域子育て支援センターあおぞら
 (金沢区子育てひろば私立常設園)
 専用電話：045-784-0542
 (受付時間 月~金曜日 9:30~15:00)
 地域子育て支援センターホームページ
<http://yatsu82.com>



親子レストランの空き状況や育児講座の年間スケジュールが見られます！是非ご利用ください♪

タマネギ

ヒガンバナ科ネギ属

春に旬を迎える『新玉ねぎ』、新玉ねぎと普通の玉ねぎは、出荷の時期が違うだけで同じものです。

玉ねぎは、日持ちを良くするため収穫してから一か月くらい干して乾燥させますが、新玉ねぎは、黄玉ねぎや白玉ねぎを収穫後すぐに出荷したものです。

乾燥させないため、みずみずしくやわらかな食感で

辛みも少なく生で食べれば、水や熱に弱い硫化アリルもよくとれ、血液がサラサラになります。

タマネギは、野菜の中でも糖質が多く、炒めたり加熱すると辛みの成分が分解して、さらに甘く感じます。

タマネギの、原産は中央アジアです。夏の間暑く雨が降らない過酷な地域で生まれたタマネギは、夏に備えて地中の玉の部分に栄養と水分をたくさん蓄えます、厳しい夏に上の緑の部分で枯らして休眠に入ります。そしてまた涼しい時期になると生育を始め発芽します。

そうして子孫を残していく方法を見つけたのです。

通常の野菜は、暖かいと水分も蒸発し痛みも激しくなります。

しかしタマネギは、暑いと寝ちゃいます。ですから保存も常温で状態が良ければ数か月、日持ちします。

たっぷり栄養と水分を蓄えているからこそ食べたとき甘味や旨味を感じられるのです。



社会福祉法人あおぞら 評議員
JA 横浜青壮年部 金沢支部
はまふうどコンシェルジュ・野菜ソムリエ
食農教育マイスター

内田 勝俊

旬レシピ♪



彩り野菜

材料（大人2人・子ども2人）

キャベツ	250g（1/4玉）
きゅうり	1本
コーン	30g
パプリカ赤	1/2個
パプリカ黄	1/2個
玉ねぎ	1/4個
酢	大さじ2弱
サラダ油	大さじ1

作り方

1. 胡瓜を輪切りにし、軽く塩もみした後、水気を切る。
2. キャベツはざく切り、パプリカはスライスして、さっと茹でて水気を切る。
3. 玉ねぎをすりおろす。
4. 酢、サラダ油、すりおろした玉ねぎを混ぜる。
5. 4の中に、1と2とコーンを加えて和えたら出来上がり！

肉じゃが

材料（大人2・子ども2人分）

豚ももこま	120g
じゃがいも	中3~4個 (450g程度)
たまねぎ	1個
人参	1本
しらたき	60g
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
醤油	大さじ2
油	適宜

作り方

1. じゃが芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る（新じゃがの場合はよく洗って皮つきのままでも良い）
2. 玉ねぎ、人参、しらたきを食べやすい大きさに切っておく
3. 鍋に油を熱し、豚肉と人参・玉ねぎを炒める
4. 少量の水（分量外）と砂糖を加えて煮る
5. 8割程煮えたらじゃが芋を加えて調味する
6. 全体が煮えたら出来上がり！