



おなかいたいっ



魚料理や煮物・サラダなどを取り入れてみませんか。

写真は大崎  
保育所の給  
食です。



白身魚の南蛮漬

●魚に少し塩をする。  
片栗粉をまぶして油  
で揚げる。玉葱、人参、  
かいわれ大根をスラ  
イス。調味料は酢・  
薄口しょうゆ・みり  
ん・さとうをあえて  
野菜と一緒に漬け込  
む



白身魚の塩麴やき

●魚を塩麴・  
みりん・濃口  
しょうゆに漬  
け込んで焼  
く。さっぱり  
して、たべや  
すい。



白身魚の梅マヨやき

●魚に料理酒を少しか  
けて梅干とマヨネーズ  
を混ぜ合わせて魚につ  
けてやく。



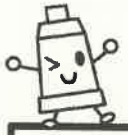
五色きんぴら

●材料は、ごぼう・じゃ  
がいも・しらたき・にん  
じん・青ピーマン・ベー  
コン：千切りにして、さ  
とう・みりん・濃口し  
ょうゆ、うす口しょうゆ



温野菜サラダ・ゴマドレソースかけ

●じゃがいも・にんじん・き  
ゆりを茹でる。  
ソースは、ねりごま・さとう・  
マヨネーズ・しょうゆを混ぜ  
て、盛り付けた後にかける。



食事の後には歯磨きの習慣を



園では食事の後に歯磨きをしています。ご家庭でも、食事の後の歯磨きを習慣づけませんか。

