

# みどり野 園だより 6月

## 園長日記 No.3 「主体的な学び手」としての子ども

文科省と厚生労働省が組織する社会保障審議会専門委員会が審議し「保育指針」の改定を行いました。特徴的なことは「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」を幼稚園・保育園・認定こども園、共有の最終目標として位置付けたことです。その内容は以下の通りです。

健康な心と体 自立心 協同性、  
道徳性・基本意識の芽生え 社会生活との関わり、  
思考力の芽生え 自然との関わり・生命尊重 数量や図形、  
標識や文字などへの関心・感覚 言葉による伝え合い 豊かな感性と表現

こうした目標は大切なことのように思いますが、大切なのは、これらのことをどのように育てていくか、もしくは育ちを援助するかということです。

今、当園の保育士同士で学んでいこうと考えていることの一つは、子どもの「主体的な学び」を促す保育はどういうことかということです。昨年度、改修工事を行った結果、0・1・2歳の発達に応じた臨機応変のグループ分け、3・4・5歳の異年齢保育の試みができるようになりました。

子どもの自発的な活動を、他のお友達や大人とのかかわりの中で深め豊かなものとし、その中でお互い大切な仲間だとわかり、一人ひとりが生かされたグループを作りながら人と関わる力を育てるという、よい環境になってきていると思います。

それにしても、どうも今回の保育指針改定の中で違和感を持つのは子どもの捉え方です。子どもはもとも自ら学ぶ力をもっていますが、それを「未熟な学び手」として捉えて、子どもを大人が指導していかなくてはならない、というようなニュアンスが感じられるのです。本来は、自ら学ぶ力を持つ「主体的な学び手」として捉えて、援助や環境づくりに力を注ぐべきところを指導でなんとしなくてはならないと読み取れるところがあるのです。

どの園でも一人や二人「虫博士」とか「ものづくり名人」とかいわれる子どもがいますが、その子たちの特徴は「学ばないとわからない」「わかるまで、できるまでやりとげたい」という主体的な心が育っています。例えば友だちに知らない虫の名前を問われた時に、「虫博士」が自ら図鑑などで調べ、わからない問題に対してもどうにかして答えを出そうと粘り強く取り組みます。また、自分だけがわかればいいというだけでなく、相手の面倒まで引き受けます。そして、難しいことやできないことをおもしろがってやっています。

こうした子ども達の多くは、本気で遊びに集中しています。大人がやらせたいと思う活動をさせるため指導しても、それなりに本気にはなりますが、マンネリ化しやすく、全力で取り組む機会を毎回作り出すことは容易ではありません。しかし、「日常での遊び」は毎日繰り返しても、毎回「本気」になれますので、如何に「日常の遊び」が大切かということを思い知らされます。

前にも申し上げましたが、就学前にここまでできていないといけないことなどありません。それよりも可能な限り、本気で遊ぶことのできる時間や環境を提供してあげることが大人の役割のように思えてなりません。

2017年6月1日  
園長 中田一夫



## 6月の行事予定

- 6日(火) 耳鼻科検診(北中耳鼻科)午後 3:00~
- 7日(水) 眼科検診(真野眼科)午前 10:00~

※検診の日は、できるだけ出席して下さい。欠席の場合は、当日の検診時間に園まで受けに来て頂くか、後日直接医院まで受けに行ってください。

- 13日(火) 歯みがき指導(中央保健センター歯科衛生士) 10:00~

歯科衛生士さんから、紙芝居や楽しい歌を歌いながら、歯みがきの大切さや正しい歯の磨き方を教えて頂きます。

対象クラス：ぺんぎん・らっこ・いるか・くじら

★3・4・5歳児は、当日 歯ブラシを必ずご用意ください。



- 14日(水) 避難訓練

- 16日(金) 花の日礼拝・誕生会…6月生まれのおともだち、おめでとう!

- 27日(火) 3・4・5歳児 お弁当日

5歳児 自然体験「磯遊び」

甲子園浜にマイクロバスで、出かけます。詳しくは、後日お知らせ致します。



### クラス懇談会及び参観のお知らせ

17日(土) めだか・かめ 9:00~10:00 頃

ビデオを見ながらの懇談のみ

ぺんぎん 9:30~12:00 頃

ビデオを見ながらの懇談と保育参観

26日(土) らっこ 9:30~12:30 頃

ビデオを見ながらの懇談と保育参観。

### 6月生まれのお友だち

おめでとう!



おだしょうま さん 6さい

よしざわともか さん 6さい

なかがわしょうと さん 5さい

なかみちゆあ さん 4さい

### ☆YMCA 運動あそび(3・4・5 歳児)

1日・15日の(木) 10:00~12:00

各年齢別、約 40 分間ずつ

※運動し易い服装・運動靴で登園させて下さいます様、お願いします。

### 園庭開放

毎週水曜日 9:30~11:00

※地域の 0 歳~就学前のお子さんを親子で受け入れています。ご近所の方を、どうぞお誘いください。子育て支援アドバイザー(松木先生)が、育児に関するご相談にも応じます。

### 親子遠足代について

5月の3・4・5歳児親子遠足に参加された保護者の方の入館料 1,170 円は、主食代と一緒に請求させていただきますのでご確認くださいませようお願い致します。

陽が長くなり、お迎えの後公園で遊ぶのが日課になっているお子さんもおられるようです。お迎え後の自由時間として、又保護者の方同士の交流の場として、お楽しみの時間になっているのかなと思って見えています。しかし、これから気温も増々高くなり子どもたちは長時間の集団生活で疲れしており、体力が消耗する時間帯でもあります。又、開放感から気持ちが高ぶりケガや事故につながることもありますので、決してお子さんから目を離すことなく見守りをお願い致します。できれば、ご家庭でのゆったりとしたスキンシップの時間も大切に…。



主任保育士 高見真澄

# 2017年6月度 みどり野保育園メニュー

★はお楽しみメニュー

日	曜日	献立名	材 料				おやつ	
			黄◇ カや体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	献立名	原材料
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類			
1	木	マーマレードチキン ツナとブロッコリーのソテー キャロットサラダ 麦入りごはん たまごスープ	小麦粉・油・マーマレード 油 砂糖・オリーブ油 米(国産)・押麦	鶏肉 まぐろフレーク  ●卵	生姜 ブロッコリー・玉ねぎ 人参・コーン・レーズン・レモン果汁  グリーンアスパラガス・しいたけ	塩・醤油・みりん チキンコンソメ 穀物酢・塩  チキンコンソメ	牛乳 さつまいもの キャラメルソース	▲牛乳 さつまいも・油・砂糖 ▲ホイップクリーム
2	金	ビビンバ丼 厚揚げと白菜の煮浸し 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	米(国産)・油・砂糖・白ごま・醤油ごま油 砂糖 里芋	牛肉 厚揚げ 赤味噌・白味噌	にんにく・ほうれん草・もやし・大根・人参 白菜 わかめ・えのきだけ オレンジ	醤油・酒・みりん・鶏がらスープ・穀物酢 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 サイコロパンケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 油・▲牛乳 ベーキングパウダー 粉砂糖
3	土	焼そば 細切昆布の煮物 味噌汁	●焼きそば麺・油・片栗粉 油・砂糖 じゃが芋	豚肉・かつお節 さつま揚げ 豆腐・赤味噌・白味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・もやし きざみ昆布・れんこん しめじ	酒・焼きそばソース・トンカツソース かつおだし・醤油・みりん かつおだし	牛乳 揚げせんべい	▲牛乳 揚げ一番
5	月	鶏肉のバーベキューソース さつまいもの甘煮 ひじきサラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・片栗粉 さつまいも・砂糖 砂糖・マヨドレ 米(国産) 麩	鶏肉  うす揚げ・赤味噌・白味噌	芽ひじき・人参・胡瓜  青ねぎ	●赤ワイン・フスターソース・ケチャップ・醤油・チキンコンソメ かつおだし・醤油・みりん かつおだし	牛乳 あじさい彩りかん	▲牛乳 ▲カルピス・砂糖 ぶどうジュース 寒天
6	火	アジの梅しそ揚げ ウインナーと小松菜のソテー 煮豆 ごはん 味噌汁	▲天ぷら粉・油 油 こんにゃく・砂糖 米(国産) じゃが芋	アジ ●ウインナー 水煮大豆  赤味噌・白味噌	大葉・しそねり梅 小松菜・玉ねぎ 人参  もやし・わかめ	塩 チキンコンソメ かつおだし・醤油・みりん・酒  かつおだし	牛乳 ラスク	▲牛乳 ▲食パン・▲バター 粉砂糖
7	水	家常豆腐(ダチャツァド)カ 切干大根サラダ 麦入りごはん 中華スープ フルーツ(パイナップル)	油・砂糖・片栗粉 砂糖・調合ごま油 米(国産)・押麦	豚肉・厚揚げ・テンメンジャン・赤味噌 ●カニ風味かまぼこ	人参・玉ねぎ・しいたけ・ピーマン・にんにく・生姜 切干大根・胡瓜  かぼちゃ・キャベツ・ブロッコリー パイナップル(缶詰)	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・穀物酢・みりん  鶏がらスープ	牛乳 きなこじゃが	▲牛乳 じゃが芋・油 黒砂糖・きな粉
8	木	卵とじうどん 鶏肉とごぼうの煮物 フルーツ(バナナ)	うどん 砂糖	ちくわ・●卵 鶏肉	ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布 ごぼう・人参 バナナ	かつおだし・醤油・みりん・塩 かつおだし・醤油・酒	牛乳 いなり寿司	▲牛乳 米(国産)砂糖 黒ごま・穀物酢 塩・いなり用揚げ
9	金	サケのカルピオーネ フレンチ・ポテト 野菜のテリーヌ(ゼリー寄せ) ロールパン クリームスープ	小麦粉・油・オリーブ油・砂糖 フライドポテト・油  ▲ロールパン	サケ  ●/▲ハム  ▲牛乳	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ ドライパセリ 寒天・人参・大根・コーン・グリーンアスパラガス  白菜・しめじ	穀物酢・赤ワイン・塩 塩 チキンコンソメ  ▲クリームシチューの素	牛乳 マドレーヌ	▲牛乳 小麦粉・▲黒塩バター 砂糖・●卵 ベーキングパウダー
10	土	三色丼 チンゲン菜ともやしのしらす和え 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 里芋	牛ミンチ しらす干し 豆腐・赤味噌・白味噌	人参・さやいんげん チンゲンサイ・もやし 玉ねぎ	醤油・みりん・塩・かつおだし 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 ビスケット	▲牛乳 こどもビスケット
12	月	とん平焼 中華サラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	油・マヨドレ 砂糖・調合ごま油 こんにゃく・砂糖 米(国産) 巻麩	●卵・豚肉 さつま揚げ 一口がんも  赤味噌・白味噌	キャベツ・青ねぎ・あおさのり 胡瓜・玉ねぎ 人参  かぼちゃ・小松菜	かつおだし・お好み焼ソース 醤油・穀物酢・みりん かつおだし・醤油・みりん  かつおだし	牛乳 フルーツポンチ	▲牛乳 寒天・砂糖 パイナップル(缶詰) みかん(缶詰)
13	火	とり天ぷら 蒸さつまいも ほうれん草と白菜の納豆和え ごはん 味噌汁	▲天ぷら粉・油 さつまいも  米(国産)	鶏肉 納豆  赤味噌・白味噌	ほうれん草・白菜・塩昆布  大根・玉ねぎ・まいたけ	塩 醤油  かつおだし	牛乳 米粉の いちごジャム蒸しパン	▲牛乳 米粉・砂糖・▲牛乳 ベーキングパウダー いちごジャム
14	水	サバのトマト煮 コーンサラダ 洋風きんぴら ごはん スープ	小麦粉・オリーブ油 砂糖・オリーブ油 油・砂糖 米(国産)	サバ  ●/▲ベーコン	にんにく・玉ねぎ・トマト コーン・ブロッコリー・紫キャベツ・レモン果汁 ごぼう・人参  グリーンアスパラガス・えのきだけ・わかめ	塩・ケチャップ・赤ワイン・塩 穀物酢・塩・醤油 かつおだし・醤油・みりん・酒  チキンコンソメ	牛乳 ポテトフライあおさ味	▲牛乳 じゃが芋・油 塩・あおさのり

<注意事項>

- 1) アレルギーについて
  - ①卵を含む食品に●印を、乳を含む食品に▲印をつけています。
  - ②そば・落花生の入った食材は使用しておりません。
- 2) 0~2歳児は昼食に牛乳を飲みます。
- 3) 材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

エネルギー	608Kcal
蛋白質	21.9g
脂質	19.2g
カルシウム	248mg

日	曜日	献立名	材 料				おやつ	
			黄◇ カヤ体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	献立名	原材料
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類			
15	木	豚肉のチャプチェ かぼちゃのいとこ煮 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	緑豆春雨・油・砂糖・白こま・鶏ごま油 砂糖 米（国産）・押麦	豚肉 小豆 豆腐・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・もやし・ピーマン・赤パプリカ かぼちゃ チンゲンサイ・しめじ オレンジ	醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油・みりん かつおだし	牛乳 ツナサンド	▲牛乳 ▲食パン・胡瓜 まぐろフレーク マヨドレ・塩
★	16 金	トマト入りハッシュドビーフ あおさサラダ スープ ミルクプリンブルーベリーソース	米（国産）・オリーブ油・小麦粉 油・砂糖 ▲プリンの素・ブルーベリージャム	牛肉 ちくわ 豆腐 ▲牛乳	玉ねぎ・しめじ・にんにく・トマト 胡瓜・コーン・あおさのり フロッコリー・人参 寒天	赤ワイン・中濃ソース・チキンコンソメ・グチャップ 醤油・穀物酢 チキンコンソメ	牛乳 お誕生日ケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖・卵・▲無塩バター オリーブ油・ベーキングパウダー ▲ホイップクリーム アメリカンチェリー
17	土	鶏肉とわかめのうどん ちくわのごま揚げ フルーツ（黄桃）	うどん 小麦粉・黒ごま・油	鶏肉 ちくわ	わかめ・小松菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 黄桃(缶詰)	かつおだし・醤油・みりん・塩	牛乳 ベジスナック	▲牛乳 ベジたべる
19	月	サケのタルタル焼 ハムとチンゲン菜のソテー 切干大根と大豆の煮物 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・マヨドレ 油 砂糖 米（国産）・押麦 じゃが芋	サケ ●/▲ハム 水煮大豆 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・パセリ チンゲンサイ・キャベツ 切干大根・人参 わかめ・しめじ	塩 チキンコンソメ かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 バインゼリー	▲牛乳 バイン(缶詰) ゼラチン・砂糖
20	火	醤油ラーメン ひじきとさつま芋の煮物 フルーツ（バナナ）	ラーメン・油・鶏ごま油 さつま芋・砂糖	豚肉・さつま揚げ	玉ねぎ・人参・もやし・青ねぎ 芽ひじき バナナ	鶏がらスープ・醤油・オイスターソース・塩 かつおだし・醤油・みりん・酒	牛乳 ツナ味噌おにぎり	▲牛乳 米（国産） まぐろフレーク 赤味噌・砂糖 醤油
21	水	チーズハンバーグ しらすと野菜のサラダ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	パン粉・油 砂糖・油 砂糖 米（国産） 麩・里芋	豚ミンチ・牛ミンチ・卵・▲牛乳・▲チーズ しらす干し 高野豆腐 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・パセリ グリーンアスパラガス・赤パプリカ・玉ねぎ しいたけ・人参 白菜	塩・コショウ 穀物酢・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 黒糖ドーナツ	▲牛乳 小麦粉・黒砂糖・▲牛乳 ベーキングパウダー 油
22	木	鶏肉とごぼうの柳川風煮 おかかサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	こんにゃく・砂糖 砂糖 米（国産）	鶏肉・●卵 かつお節 豆腐・赤味噌・白味噌	ごぼう・玉ねぎ・みつば 胡瓜・人参・コーン かぼちゃ・ほうれん草 みかん(缶詰)	かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油・穀物酢・みりん かつおだし	牛乳 キャロットマフィン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 油・▲牛乳・人参 ベーキングパウダー
23	金	白身魚の塩こうじ揚げ 小松菜とキャベツのごま和え コーンポテト ごはん 味噌汁	小麦粉・油 白ごま じゃが芋・▲バター 米（国産）	ホキ ▲牛乳 うす揚げ・赤味噌・白味噌	小松菜・キャベツ・人参 コーン・パセリ 大根・えのきだけ	塩こうじ 醤油・みりん・かつおだし 塩 かつおだし	牛乳 ミートマカロニ	▲牛乳 マカロニ・合ミンチ・油 玉ねぎ・にんにく・赤ワイン グチャップ・ウスターソース・ 砂糖・醤油・塩
24	土	豚肉のオイスターソース丼 フロッコリーともやしの中華和え 汁ピーフン	米（国産）・油・片栗粉 調合ごま油 ピーフン	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン フロッコリー・もやし しいたけ・青ねぎ	オイスターソース・醤油・酒 醤油・みりん・鶏がらスープ 鶏がらスープ	牛乳 ビスケット	▲牛乳 ▲マリービスケット
26	月	炒り豆腐 じゃが芋のチーズ焼 ごはん 味噌汁 フルーツ（パイナップル）	油・砂糖・調合ごま油 じゃが芋・油 米（国産）	豆腐・豚肉・●卵 ▲チーズ 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・ニラ・まいたけ・生姜 大根・わかめ・青ねぎ パイナップル(缶詰)	かつおだし・醤油・みりん・酒 塩 かつおだし	牛乳 フロッコリー蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ▲牛乳・フロッコリー ベーキングパウダー
27	火	鶏肉の唐揚げ 白菜と胡瓜の梅風味和え ツナと細切昆布の煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・片栗粉・油 油・砂糖 米（国産） 巻麩	鶏肉 まぐろフレーク うす揚げ・赤味噌・白味噌	生姜 白菜・胡瓜・しそねり梅 きざみ昆布・人参 小松菜	醤油・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・みりん かつおだし	牛乳 梅しそおにぎり	▲牛乳 米（国産） 梅しその素
28	水	サバのみそ照焼 かぼちゃの煮物 マカロニサラダ ごはん すまし汁	砂糖・油 砂糖 マカロニ・マヨドレ 米（国産） 麩	サバ・白味噌	かぼちゃ グリーンアスパラガス・キャベツ・人参 えのきだけ・さやえんどう	みりん・酒 かつおだし・醤油・酒 塩 かつおだし・醤油・塩	牛乳 フルーツヨーグルト	▲牛乳 ヨーグルト・砂糖 バナナ
29	木	豚肉と根菜の煮物 ほうれん草ともやしのしらす和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こんにゃく・砂糖 米（国産）・押麦 さつま芋	豚肉 しらす干し 赤味噌・白味噌	大根・人参・れんこん・グリーンピース ほうれん草・もやし 玉ねぎ・白菜 オレンジ	かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 五平餅 （こへいもち）	▲牛乳 米（国産） 片栗粉・砂糖 赤味噌
30	金	カレーライス ツナサラダ りんごかん	米（国産）・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 砂糖	牛肉 まぐろフレーク	玉ねぎ・人参 胡瓜・キャベツ・大根・レモン果汁 寒天・おろしりんご	▲バーモントカレー・カレーフレーク 穀物酢・塩・醤油	牛乳 きなこホールクッキー	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ▲バター・きな粉 ▲牛乳



# 給食だより



じめじめとした季節がやってきました。細菌による食中毒が増えてくる時期ですので、調理や食事の前は手洗いをしっかりとこないましょう。

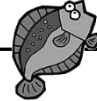
皆さんは、日々どれくらいの魚を食べていますか？今回は魚の栄養がテーマです。

## ・・・魚介類についてもっと知ろう！・・・

### 1. なぜ魚はからだに良いといわれるの？

魚は、栄養素の宝庫！

良質なたんぱく質・DHA・EPA・タウリン・カルシウム・ビタミンが多い



特に背の青い魚に多く含まれ、人間の脳の細胞をつくる大切な栄養素で悪玉コレステロールや脂肪を減らす働きがある。

血液をサラサラにし、免疫力向上や精神安定に効果がある。

歯・骨・爪などからだを支えるために不可欠な栄養素。

魚の骨だけでなく、皮の内側の肉にも多く含まれる。

皮・血合い・骨まで食べるとより栄養価アップ！

### 2. エビやイカ、タコにはどんな栄養があるの？

高たんぱくで、低脂肪！ タウリンを豊富に含む



胆汁分泌をうながし、コレステロールを排出するため、血中コレステロール値を低下させる働きがある。水溶性のため、煮物やスープでは汁もきれいに食べたほうがより多くとれる。するめの表面の白い粉は

『タウリン』などの成分。

エビの赤い色は、サケにも含まれる『アスタキサンチン』。抗酸化作用が強く、疲れ目の改善、美肌にもよいと言われている。

殻ごと食べる桜エビは、『カルシウム』や食物繊維の『キチン・キトサン』も多くとれる。

おやつには  
いりこ・するめ・  
桜エビ！

### 3. どれくらいの魚を食べたらいいの？

大人で1日90gくらい。幼児ではその半分～2/3（スーパーのサケ切身は70gくらいが多い）

サバやさんま、まぐろなど背の青い魚を多めにして、サケやうなぎなど他の魚も食べよう。

主菜が肉のときでも、副菜や主食、汁物に魚を取り入れることで、摂取量アップ！

○ツナ缶・ちりめんじゃこ・桜エビ→サラダや和え物、炒め物に

○いりこの粉末→だしやふりかけに

○サバ缶→ひき肉の代わりに「そぼろ」に

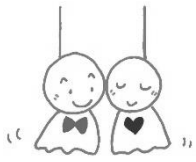
○魚缶→大根と煮物に、丸めてつみれ汁に

→炊き込みご飯に

○ツナ缶・アンチョビ・オイルサーディン→スパゲティに



自宅では魚をあまり食べなかった子どもたちも、園ではよく食べていることが多いと思います。骨を取るのが少々面倒・・・かもしれませんが、丈夫なからだ作りと将来の健康を考えて、日々の食事ですしでも多く摂取していきたいですね。



# 6がつにとれる たべもの

## 「なまえは なあに？」



# いましか とれない くだものだよ むしさんになって 2こ たべちゃおう



いりぐち



あまくて おいしいよ！

でぐち



<こたえ>  
びわ



### ★今月のレシピ★

#### サバのトマト煮

材料：大人2人+幼児2人分

サバ（切り身）3切れ

塩 少々

小麦粉 適量

オリーブ油 適量

おろしにんにく 小さじ1/2

玉ねぎ 1/4個

#### 調味料A

カットトマト（缶詰）60g

ケチャップ 大さじ2

ワイン風調味料（赤）大さじ1/2

塩 少々

水 大さじ2

作り方：①サバに軽く塩をふり、小麦粉をまぶす

②フライパンにオリーブ油を熱し、①のサバを  
両面焼き、皿に取り出しておく

③Aの調味料を合わせておく

④玉ねぎ（スライス）とおろしにんにくをオリーブ  
油で炒め、③を加えて煮詰める

⑤④のに②のサバを加えて、少し煮る

子ども分は、一人1/2切れに切る