



8月

給食だより

春に植えた野菜が少しずつ実を実らせ、収穫を始めています。先日はうさぎ組さんが調理室に持ってきててくれたラディッシュを給食の副菜の中に入れました。自分たちで収穫したラディッシュ「おいしいね。」とにこにこ顔で食べていましたよ。

8月・9月はあさひかわ食育推進



「おいしいものをおいしく食べよう～食は生きる力～」のスローガンを掲げ、食育の普及に取り組んでいます。おいしいものとは「新鮮なもの」「地場のもの」「四季折々の旬のもの」「安全なもの」「味つけの良いもの」などといった意味が込められていますので、自分たちで育てた野菜を収穫して、お友達や先生と一緒に楽しく食事の中で給食を食べるということは、まさにこのスローガンにぴったりだなあと感じました。



保育園の給食レシピ

《カレーうどん》

〈材料〉

- | | |
|---------|------|
| ・うどん | 300g |
| ・鶏むね肉 | 30g |
| ・板かまぼこ | 20g |
| ・小松菜 | 30g |
| ・人参 | 16g |
| ・たまねぎ | 40g |
| ・昆布 | 2g |
| ・かつお節 | 6g |
| ・濃口しょうゆ | 16g |
| ・砂糖 | 2g |
| ・カレールウ | 9g |



①鶏むね肉と板かまぼこ、小松菜は食べやすい大きさに切ります。人参はいちょう切り、たまねぎは薄切りにします。

②鍋に昆布と水を入れ30分ほど浸しておきます。鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出します。

③別の鍋にお湯を沸かし、沸騰したら火を止めてかつお節を入れ、再び沸騰させます。かつお節をこして、②の昆布だしと混ぜ合せます。

④①の具材を火が通りにくい物から煮て、調味料で味を付けます。

※材料はすべて子ども2人分の量です。
大人は2倍なので1人分になります。

