

給食だより 7月

2024/7/1
しおかぜ認定こども園

ご家庭での積極的な『食』への取り組みを！！

『食』は、子どもたちが健やかに成長していくために欠かすことのできないものです。子どものころに身についた食習慣は、大人になって改めることがとても難しいと言われており、幼少期から『食』にかかわり、興味をもつことが大切です。

まずは、園での給食を知ることから始めてみませんか？給食には、ヒントがたくさん詰まっています。

●給食献立表の活用

- 今日の給食と夕食の献立がダブらないように
- 夕食の献立に迷ったときに
- 料理の組み合わせの参考に
- 使う材料の組み合わせの参考に

●子どもにも役割を

- ご飯の盛り付け
- お箸を並べる
- 食器をさげる
- お皿を洗う

●食事を通してコミュニケーション

- 園での出来事
- 楽しかったこと
- 給食について

「同じ釜の飯を食う」といった言葉で表されるように、食卓を囲むことで一体感を育て、心と心をつなぎます。ほっとできたり、元気がでたりといった、心身の安らく場になるといいですね。



畑の野菜が大きくなりました！！



園の門横にある畑が、にぎわってきました！さーて、何の野菜でしょうか？全部で6種類。わかるかな？

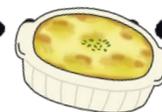
そろそろ収穫できるものもあるので、食べごろになったら、自由に収穫を楽しんでみてください！数があまりないので、一人でたくさん取らないようにしてくださいね。ご協力よろしくお願いします。

● 今月の郷土料理:埼玉県

● 豚みそ丼…豚みそ漬けは、秩父で、古くから言い伝えられた保存方法の一つです。保存するために味噌漬けされていた“いのしし”が“ぶた”になり、秩父名物となったようです。豚丼とよく間違われますが、豚みそ漬けを焼きあげてごはんにのせたのが“豚みそ丼”となっています。

● フライ…北埼玉地方に伝わる「フライ」は、揚げ物ではなく焼き物。小麦粉を水で溶いた生地を焼き、野菜や肉などの具材を入れ、ソースをかけて食べます。お好み焼きやクレープのような料理です。

● 今月の給食:なすとポテトのミートソースグラタン



● <材料: 子ども1人分>

- 牛挽肉…10g
- 豚挽肉…10g
- 油…1g
- なす…30g
- 玉ねぎ…30g
- にんじん…5g
- しめじ…10g
- じゃが芋…10g
- ブロccoliリー…10g
- ハヤシルウ…3g
- トマトピューレ…3g
- ケチャップ…3g
- 砂糖…0.5g
- ウスターソース…2g
- とろけるチーズ…10g

● <作り方>

- ①なすをサイコロに、玉葱は薄切り、人参は千切り、しめじは石づきをとる。
- ②じゃが芋はサイコロに、ブロッコリーは小さく切り茹でておく。
- ③①と豚・牛挽肉を油で炒め水（かぶるくらい）を入れて煮る。
- ④火が通ったら味をつけ、軽く煮込む。
- ⑤耐熱容器に④を入れて、チーズをのせ、焦げ目がつくくらいまで焼く。

● 野菜たっぷりのチキンビーンズはいかがですか？

● 鶏肉40g、ゆで大豆40g、人参20g、玉ねぎ30g、なす20g、じゃが芋30g、かぼちゃ20g、いんげん10g、鶏がらスープの素0.3g、ケチャップ10g、トマトピューレ5g、ソース1g

● 肉と野菜を炒めて、水を入れひと煮立ちさせ、調味料を入れたらコトコト煮込む。
とても簡単に作れるので、ぜひ作ってみてくださいね！！



(株) LEOC