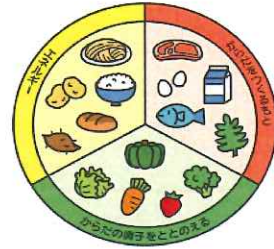


給食だより 6月号

令和2年5月31日 認定こども園 一関南保育園

先月号に「えいようのうた」をのせてみましたがお家で歌ってみたでしょうか？

以上児さんは、覚えて歌える子が多くない、三色食品群も色分けが出来るようになってきました。「先生、ご飯は黄色の食品群だね」と聞いてくる子も増え興味をもってくれるようになりました。



また、ひまわり組さんは、献立のメニューを覚えて暗記してきたり、メモをしてきたいと、ご家庭の協力もあり、お当番さんは張り切って献立を発表しています。

花壇やプランターに、きゅうり、なす、ピーマン、トマト、オクラ等の野菜を植えて、水やりし育てています。旬の野菜を知り、苦手な野菜も育て、食べられるように、献立も工夫しながら、作成していきたく思います。

今月から給食だよりに、保育園で作っている給食やおやつのレシピを紹介していきたいと思っていますので、是非、ご家庭で作ってみてください。



今月は、お誕生会のメニューで好評だった、竹の子ご飯のレシピを紹介します。具を煮てご飯に混ぜる、竹の子ご飯です。

<竹の子ご飯> 1カップ

(材料)

竹の子(水煮) 75g
油揚げ 1/2枚
人参 1/4本

(調味料)

醤油 小さじ1と1/2
砂糖 小さじ1と1/2
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
ほんだし 適量



(作り方)

- ① 竹の子、油揚げ、人参を千切りに切る。
- ② 鍋に竹の子を入れ、水も入れ(材料に水がかぶるくらい)、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 竹の子が柔らかくなったら、人参、油揚げ、調味料を入れ煮る。
(水が少なくなった場合、調味料を入れた後、材料がかぶるくらい、水を入れる。)
- ④ 材料に味が付いたら、ご飯に混ぜて出来上がり。