

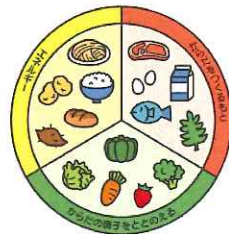
給食だより 6月号

令和3年5月31日 認定こども園 一関南保育園

たんぽぽ、ゆい、ひまわり組の保護者のみなさま、
お忙しい中食事調査ご協力ありがとうございました。

それぞれの家庭の食事の内容が分かり、バランスよく食べている家庭と、緑の(調子をととのえる)食材が少ない家庭も見られました。

これをきっかけに食事の内容を見直してもらえたらと思います。
調査の結果は、後日配布したいと思っております。



花壇やプランターに、きゅうり、じゃがいも、ピーマン、トマト等の野菜を植えて、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、食べられるよう工夫しながら、献立作成していきたいと思います。

今回の、食事調査の内容を見ると、野菜が不足しているようです。野菜がたくさん入った味噌汁を一品増やすと、野菜がとりやすくなると思います。

今月は、保育園で人気のカレーサラダを紹介します。
簡単なので家庭でもぜひ作ってみてください。



<カレーサラダ> 4人分

(材料)

人参 75g(小1/2本)
きゅうり 100g(1本)
キャベツ 200g(1/8)

(調味料)

酢 20g(大さじ1半)
砂糖 10g(大さじ1強)
サラダ油 15g(大さじ1強)
塩 1.5g(小さじ1/4)
カレー粉 0.8g(小さじ1/4)

(作り方)

- ① 野菜は千切りにして熱湯でゆで、水にとってしぼる。
- ② 調味料をあわせる。(酸味が気になる方は、さっと加熱するといいです)
- ③ 野菜とドレッシングを合わせる。

※野菜は保育園ではすべて加熱ですが、
家庭では塩をふってしばらく置き、水気を
しぼって使用してもいいです。ブロッコリーや
カリフラワーなど野菜を使ってもいいですね。

