

給食だより 号

令和4年6月30日 認定こども園 一関南保育園

<子どもたちが、保育園で野菜を育てています>

園では、花壇やプランターにトマト、きゅうり、枝豆、さつまいも等の野菜を植えて水やりし育てています。

収穫した野菜は、給食の献立に取り入れています。自分達で育てた野菜なので、ニコニコの笑顔で給食室に持ってきて、みんな喜んで食べています。

きゅうりが苦手だった子が、自分で育て収穫したきゅうりを、残さず自分から進んで食べてくれました。

改めて、自分が育てた野菜を収穫することで、食べる喜びや楽しさにつながると思いました。

給食でも、苦手な野菜を食べられるように、献立を工夫しながら、おいしい給食を作っていきたいと思います。

今月は、きゅうりのサラダのレシピを紹介したいと思います。きゅうりが苦手な子も完食でした。お家でも、是非作ってみて下さい。



<ひじきの和風サラダ> (4人分)

(材料)

ひじき	8g
きゅうり	40g
かにかまぼこ	20g
ホールコーン	20g
人参	20g

(調味料)

白すりごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
醤油	小さじ1

(作り方)

- ① ひじきはよく洗ってもどし、ゆでておく。
- ② 人参はせん切りにし、ゆでておく。
- ③ きゅうりは輪切りにし、さっとゆでておく。
- ④ ①～③の野菜を水きり(しぼり)して混ぜ、白すりごま、マヨネーズ、しょうゆで和える。

