

給食だより 8月号

令和4年7月29日 認定こども園一関南保育園

今月の給食だよりは、4月からのお誕生会のケーキを紹介します。

試行錯誤を重ねて、毎月子供達が喜んでくれるよう考えています。

「すごーい!!」「もったいなくて食べられない」「美味しい」と声が聞こえ、

美味しそうに食べている姿を見るのが毎月楽しみです。

4月 うさぎ



5月 リラックマ



6月 カエル



7月 アンパンマン

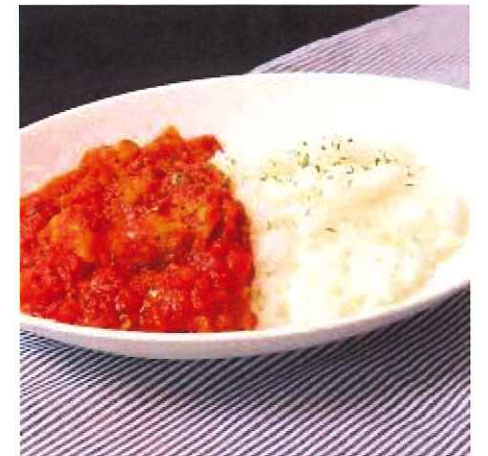


<作ってみませんか・トマトカレー>

保育園でトマトを沢山収穫した時、トマトカレーを、給食で提供します。子供達は喜んで食べています。お家でも是非作ってみてください。

<材料> 8皿分くらい

- ・鶏肉(胸、モモなんでも) 1枚
- ・玉葱 中2個くらい
- ・トマト 600~700g
- ・市販のカレールー 1/2箱
- ・にんにく 1かけ
- ・大豆缶(フリーズドライ) 1缶



<作り方> (トマトは、トマト缶を使っても大丈夫です)

- ① 鶏肉は一口大、玉葱はみじん切り、トマトはざく切りにしておく。
トマトの皮は口当たりが悪いので、手間でなければ皮をむく
- ② 油を熱した鍋でにんにくを炒め、香りが出たら鶏肉、次に玉葱を加えよく炒める。時間があれば先に玉葱を飽色に炒めると良い。
- ③ トマトと大豆をざっくり混ぜ、蓋をして弱火で煮込む。たまに様子を見て20~30分位でトマトが跡形もなくなります。
- ④ トマトがソース上になったら、火を止めルーを加える。よく溶かしたら弱火でとろみがつくまで煮て出来上がり。