

給食だより 6月号

令和5年5月31日 認定こども園 一関南保育園

4月から2ヶ月が経ち、新入園児や進級したお子さんも給食に慣れ、昼食もおやつも残さず食べられるようになりました。

保育園で作っている給食の人気レシピです。是非、ご家庭でも作ってみてください。

<作ってみませんか・トマトカレー>

<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



<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飴色に炒めると良い。
- ③ トマトを入れ、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 トマトがソース状になったら、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。

<今年度の食育目標>

三色食品群を覚えて、バランスよく食べられようになることを目標としています。3歳以上児に三色食品群を覚えてもらうよう、「えいようのうた」の歌を、食育の時間に歌っています。ご家庭でも是非お子さんと一緒に歌ってみてください。

「えいようのうた」(ごんべさんの替え歌)

からだをつくるのなんでしょう?



それはあかのたべものよ

おにくにさかなにと豆腐、たまご、ぎゅうにゅう、こざかな、のり、わかめ

ねつやちからになるものは?



それはきいろのたべものよ

ごはんにろーるぱん、いも、さとう、あぶらやバターがエネルギー

ちょうしをだすものなんでしょう?



それはみどりのたべものよ

きゃべつにきゅうりにねぎ、だいこん、にんじん、かぼちゃにほうれんそう

あか、き、みどいをとそろえ

きちんとたべればしょうぶなこ

べんきょう、うんどう、おてつだい

もいもいかつやく、げんきなこ

