



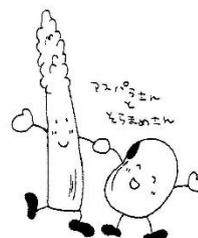
# 給食だより

だんだん暑い日が増えてきましたね。蒸し暑くなり食中毒が増えてくる時期です。引き続き衛生管理を徹底しておこなっていきたいと思います。

6月は、5月に予定していたかつおの解体を6月4日9時からに変更して行います。ほかには、6月下旬に梅シロップ、梅干し作りを行う予定です。30日には水無月の行事食があります。三角形のうしろに小豆をのせて固めた和菓子で、夏を元気に乗り切れるようにと食べられてきました。

## 【そら豆のさやむき】

4月のたけのこに続き、旬の食材のそら豆を使ってそら豆ごはんを作りました。今回は感染症予防の為、少人数でそら豆をむくのを見せる形で行いました。そら豆の味に慣れない子も多かったですが、みんなで春の味覚を味わいました。



春野菜には独特の苦みと香りがありますが、野菜自身が虫から身を守るために植物性アルカロイドという成分を出すため、新陳代謝を促し、デトックス効果があります。活動的になってくる春にぴったりですね。

## 【誕生会】

5月は、やまの部屋のDくんのお祝いをしました。

ココアのマーブルケーキに黄桃で作ったおおきな花といちご、みかんを乗せたケーキです。部屋のみんなに配ってふるまってくれました。

つくし組は、全員が1歳になった月にみんな一緒に1歳おめでとうの会を行う予定です。



ろうそくをふき消して満足気なDくん

## 【給食メニューレシピ大公開】

材料 (家族5人分)

ごはん	2合
木綿豆腐	1丁(350g)
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
ニラ	1/2袋
油	小さじ1
醤油	小さじ1
八丁味噌 (豆味噌)	大さじ2
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/2
だし汁	300ml

### 下準備

- ・米を炊飯しておく。
- ・豆腐はさいの目に切り、下茹でしておく。

### 作り方

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りにし、ニラは0.5mm幅で刻む。
- ②油をしいた鍋でひき肉、玉ねぎ、人参をしっかり炒め、ニラを加えさらに炒める。
- ③調味料とだしを加え、豆腐を入れる。
- ④味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ごはんにかけて完成！

- ・園の人気メニューです。ご家庭でもお試しください！
- ・園では和風だしを使用していますが中華だしでも良いです。
- ・しっかりとろみをつけた方が食べやすいです。