



給食だより

尾田・橋本・杉山

気温の高い日が続いていますね。たくさんお茶を飲んで熱中症予防に努めています。梅雨明けして梅干しの土用干しが終わりました。おいしそうに仕上がっています！稲はまだ穂がついていませんがぐんぐん育っています。9月の行事食はお彼岸のおはぎがあります。

【ジュースやさん🍉】

果物をあまり食べない子が多いすみれ組。今回は特に食べない子が多いメロンを贅沢に使ってジュース屋さんをしました。メロンを目の前で切り、氷、すこしの砂糖とともにミキサーにかけて、ひんやり甘いジュースのできあがり！普段メロンを食べない子も飲んでみる姿があり、メロン半分完食しました。

【夏野菜クッキング🥕】

園庭で採れた夏野菜を食べました。すみれ組で育てていたパプリカを使ってホットプレートでチャーハンを作り、おやまごはんにして食べました。ハムや野菜たっぷりで野菜が苦手な子もみんなたくさん食べました。幼児クラスでは素揚げにしたししとうや、お刺身でなすを食べました。なすは甘くてみずみずしく、「なす、またたべたい！」と好評でした。

【8月誕生会】

8月はそのYちゃん、やまのAちゃん、Sちゃん、たんぼぼ組のSちゃん、Uちゃんのお祝いをしました。豆乳クリームとメロン、もものケーキです。



Uちゃん&Sちゃん



Sちゃん&Aちゃん



Yちゃん



＼さばのカレー揚げ／

みんな大好きカレー味でさばの臭みも抑えられておすすめのメニューです。

カレー粉はS&Bの赤缶を使用しています。1歳半ごろから食べられます。

塩さばの場合は塩と醤油は無くしてください。



材料（4人分）

さば	切り身 2枚 (可食部 350g 程度)
塩	少々
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
だし汁	小さじ2
カレー粉	小さじ1/3
米粉	適宜
米油	適宜

- ① サバは塩を振って10分ほど置き、ペーパーで水気を取り除く。骨を取り除き3cm幅に切る。
- ② しょうゆ、砂糖、カレー粉、だし汁（料理酒でも可）をなじませる。
- ③ 水気を軽くとりながら米粉（片栗粉などでも可）を表面にまんべんなくつけ、フライパンで揚げ焼きにする。もちろん普通に揚げてもOK

- ④ カラッと揚がれば完成！

※米粉は片栗粉などに比べて、吸水・吸油しにくいので、まぶすときも手がべたつきにくく薄衣でヘルシーに、時間がたってもカリッと仕上がるのでぜひ試してみてください。