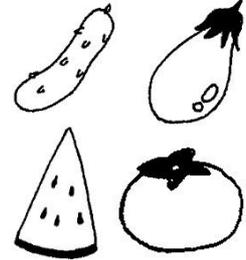


7月 給食だより

蒸し暑い日々が続いていますね。献立も夏野菜やさっぱりした味のものをたくさん入れて食べやすくしています。今ではいろいろな野菜が一年中スーパーで売っていますが、旬の野菜はおいしいだけでなく、汗で失われるミネラル補給や疲労回復、消化を助ける効果、紫外線による肌ダメージの回復、体を冷やすなど、夏野菜には夏に必要な栄養が多く含まれています。ぜひ旬のものは旬の時期に食べたいですね。



6月は、梅干しづくり、やまでのパンクッキング、プール開き（すいか、梅ジュース）、季節のメニューはあじさいゼリーがありました。

◎7月の予定

5日（金）七夕 

七夕ちらし、もみうり、鶏のから揚げ、すまし汁、七夕ゼリー

24日（水）土用の丑の日  （“う”のつくものを食べて夏を元気に過ごします。）

梅ごはん、あじのかば焼き、きゅうり醤油漬け、冬瓜汁、すいか

・とうもろこしの皮むき、梅干しづくり、夏のクッキングを行う予定です。



◎梅シロップ作り

乳児クラスは梅を拭き、幼児クラスは爪楊枝でヘタを取りました。瓶にポンポン入れていくのを楽しんでいました。「氷砂糖がとけたら完成だよ」「かっぱさんがくるころにできるよ」と声かけすると、「氷砂糖とけた？」と見に来る幼児さんの姿もありました。

◎さくらさんと梅干し作り

5歳児のさくら組さんと梅干しを作りました。梅を拭いて熟した梅のにおいをかきながら、壺に梅干しと塩を入れました。これから赤しそを塩もみして入れ、土用干しも一緒にやっていきたいと思えます。時間も手間もかかる梅干しですが、お互いに協力し合い、一緒に作り上げる経験を通して自信が持てるような活動にしていきたいと思えます。

●給食レシピ 炊き込みごはん

炊き込みごはんの調味料はいつも同じ配合で作っています。たけのこごはん、きのこごはん、ゆうやけ（にんじん）ごはん、五目ごはん、ひじきごはんなど具を変えるだけでバリエーションいろいろ！味うすめなので飽きずにたくさん食べられます！おかず、汁物との相性も○

分量 4合分

米 600g（4合）

だし（かつお、昆布） 800g

醤油 25g（大さじ1.3）

塩 1.7g（小さじ0.3）

好きな具 150g～300g くらい

（きのこ類、にんじん

ひじき、油揚げ

たけのこ、鶏もも肉など）

作り方

①米を研いで水を吸わせておく。

②好きな具は細かく切っておく。

③米の水を切り、炊飯器に入れる。

④だし汁を炊飯器の線まで入れて、調味料を入れる。

⑤さっと混ぜ、上に具をのせる。

⑥炊けたら混ぜて完成

