

7月 給食だより

杉山・橋本

蒸し暑い日々が続いていますね。夏バテしないよう、給食もさっぱり食べやすい献立にしています。6月は、そらの部屋でごまあえ、れんげ組でふりかけごはん、すみれ組で餃子の皮ピザづくりをしました。プール開きでは、大きなすいかを半分に切っておやつに食べました。

◎梅シロップ作り

6月は梅シロップづくりをしました。乳児クラスは梅を拭いて氷砂糖と順番に瓶に入れてもらい、幼児クラスはそれに加えて爪楊枝でヘタを取りました。みんなで「おいしくな〜れ！」と唱えました。「おうちでもやったよ！」と教えてくれた子もいました。飲めるときが楽しみです。



◎さくらさんと梅干し作り

5歳児のさくら組さんで集まって梅干しを作りました。今回は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る、土用干しも一緒にやっていきたいと思います。時間も手間もかかる梅干しですが、お互いに協力し合ったり、一緒に作り上げることで誇りを持てる活動にしていきたいと思います。

◎誕生会

6月は、そらのNちゃん、Jくん、すみれのRちゃん、たんぼぼのIくん、Mくん、Kくんのお祝いをしました。Nちゃんリクエストのココア生地の上にクリーム、みかん、こんぺいとうのケーキでした。子どもたちもよろこんで食べていました♪

◎7月の予定

7日（金） 七夕

七夕ちらし、もみうり、鶏のから揚げ、すまし汁、フルーツポンチ

28日（金）土用の丑の日  （丑の日は30日（日）。“う”のつくものを食べます。）

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、アイスクリーム、夏野菜クッキングを行う予定です。

●給食レシピ しそひじき（4人分）

みんな大好きゆかり味。薄味に仕上げてごはんのにのせて食べるのがおすすめです。夏にピッタリ！ミネラル豊富なひじきですが、ヒ素や重金属も含むので、ひじきはしっかりたっぷりの水でゆでこぼしてください。

分量

ひじき（乾燥） 10g
（戻し分量 80g）
しょうゆ 4g（小さじ2/3）
砂糖 2g（小さじ2/3）
だし汁 100mlくらい
ゆかり 2g（小さじ2/3）
（しそふりかけ）

作り方

- ② ひじきをたっぷりの水に浸けて戻しておく（30分程度）
- ② 鍋に湯を沸かし、ひじきをさっとゆでこぼす
- ③ 小鍋にひじき、だし汁をひたひたになるまで（およそ100ml）入れ、醤油、砂糖を入れ、ほとんど汁気がなくなるまでふたをしないで弱火で煮含める。
- ④ ゆかりを混ぜ合わせてできあがり（量はお好みで調整してください）