

きゅうしょくだより

H30. 8 厚生館保育園

今年はずでに何日も猛暑日と、異常な暑さが続いていますね。暑さのせいもあってか、食べる量が気持ち落ちているように感じます。夏でも食欲のわくようなメニューを心掛けていきたいです。



今月のおすすめメニュー



▼ラタトゥユ

(材料)	大人4人分
・にんにく	1片
・なす	2本
・ピーマン	3個
・玉ねぎ	1/2個
・ズッキーニ	1本
・人参	1/2本
・油	適量
・ブイヨンやコンソメ	1個
・カットトマト缶	1缶
・中濃ソース	大1
・砂糖	大1
・塩	小1/3

(作り方)

- ① にんにくはみじん切り、その他の野菜は適当な大きさに切る。鍋に油を熱し、野菜を硬いものから炒めていく。
- ② 水をひたひたにいれる。調味料をすべていれ、野菜が柔らかくなるまでことこと煮る。
- ③ 味をみて調節し、完成。

オレンジ色になるまで煮ると、酸味がとび食べやすくなります。

▼かぼちゃサラダ

(材料)	大人4人分
・かぼちゃ	1/4個
・きゅうり	1本
・レーズン	好きなだけ
・塩	小1/2
・砂糖	小1/3
・酢	小1
・油	小2
・マヨネーズ	大1

(作り方)

- ① きゅうりは薄切りにする。かぼちゃは所々皮をむき、一口大にきる。耐熱容器にいれレンジでやわらかくなるまでチンする。
- ② 熱い内にフォーク等で適当につぶす。きゅうり、レーズン、調味料をすべて入れよく混ぜ合わせる。完成。

とうもろこしの皮むき

おやつで出すとうもろこしの皮むきを3・4・5歳にお願いしました。3歳は初めてでしたが、一生懸命むいて持ってきてくれました。



はと組が立派に育てた大根で、漬物、味噌汁の具、葉っぱのふりかけを作りました。辛さもありましたが、自分たちで育てた野菜は本当によく食べます。

特にふりかけはおかわり者続出でした！おうちのふりかけより美味しいなんて言っている子もいました。季節はずれではありますが、レシピを紹介します。ぜひ作ってみてください。

＜大根の葉っぱふりかけ＞

- ・大根の葉 1本分
- ・ごま、おかか 好きなだけ
- ・ごま油 適量
- ・醤油、みりん 各大1

〔下茹でした大根の葉をごま油で炒める。みりんと醤油を入れ、水分がとぶまで炒める。ごまとおかかを入れ、完成。〕

8月のおたのしみおやつはスイカのフルーツポンチでした。スイカ、メロンは丸くくりぬき、みかん、りんごゼリー、レモンゼリーをいれてみました！

これをみた子ども達は大喜び。“どうやって丸い形にしたの～？”“器どうやって作ったの～？”と色々な興味を示していました。

この暑さの中冷たいおやつ、食べやすさもあってすごくよく食べてくれました！

