食育便り
8月号

はらぺこキッチン

【天願こども園　食育目標】

しっかり食べる事は元気の基本	よく噛んで味わって食べる	工夫した食事で感性を育てる	いただきます、ごちそうさま、感謝の気持ちで食べる	ぐんぐん大きく育つてんがんっ子

夏本番！子ども達にとっては大好きな夏、遊びも大胆になります。その分、栄養、休息のバランスも大事な時です。給食担当も子ども達に元気いっぱい楽しく夏を乗り越えてくれるよう、おいしい！楽しい！パワーみなぎる昼食、おやつの提供、健康管理に努めたいと思います。

てんがん農園から続々届く夏野菜！！

きゅうりー、ピーマンで塩昆布ごま油あえ

ゴーヤーでサラダ、チャンプルー

なすのポン酢和え、給食の食材として夏の時期の野菜の収穫を喜び、味覚をしっかり学んでほしいと思います。

「早寝・早起き・朝ごはん」、「よく食べ・よく遊び・よく眠る」を目標にこの夏を元気に楽しくのりきりましょう！

忙しい朝の時間、簡単即席みそ汁で時間も短縮、栄養満点です。

《即席みそ汁のレシピ》

（１人当たり 15g に対し 70 人分）

材料：味噌・・・1kg、しいたけ・・・6 枚、豚ミンチ・・・500g、ジャコの粉・・・大さじ 3、

かつお粉・・・50g、わかめ、ネギ、麩・・・適量

作り方：もどしたしいたけをみじん切りにして、豚ミンチに合わせてレンジで８分炊く。わかめやネギ、麩なども細かくみじん切りにする。ジャコとかつお粉は、レンジで温めておく。材料が冷めたら味噌と材料を全部混ぜる。その時かたいようなら、しいたけの戻し汁を入れかたさを調節する。１人分の分量を小分けにしてラップで包み冷凍庫で１か月は保存可能です。

子ども達も大好き！＜冬瓜ひき肉あんかけ＞

材料…冬瓜約 1.2 kg　鶏ひき肉 300g　生姜ひとかけ

※出し汁 500 cc　　醤油大さじ1と 2 分1

※みりん大さじ1　砂糖大さじ2

水溶き片栗粉粉大さじ1、水大さじ

①　冬瓜の皮をむき 2～3 ㎝にカット

②鍋に冬瓜が浸るくらいの水を入れ冬瓜が柔らかくなるまで煮ます

柔らかくなった冬瓜は、水を切っておきます

④鍋にひき肉を入れ炒めます

炒めたひき肉の鍋に※の調味料入れ沸騰させます

⑥水溶き片栗粉でとろみをつけ、しょうがを絞り入れます

⑦鍋に冬瓜を入れ鶏ひき肉あんとなじませると出来上がりです。