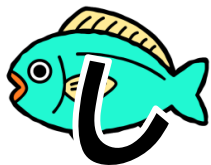


# 食育便り 8月号

# 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、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しましょう！

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＞

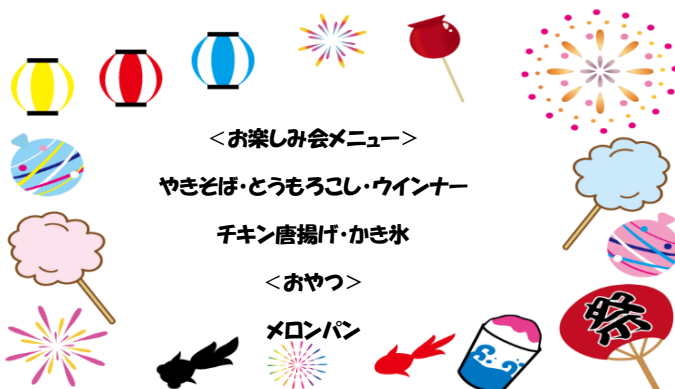
材料…冬瓜約1.2kg 鶏ひき肉300g 生姜ひとかけ

※出し汁500cc 醤油大さじ1と2分1

※みりん大さじ1 砂糖大さじ2

水溶き片栗粉大さじ1、水大さじ

- ① 冬瓜の皮をむき2～3cm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。



### ＜お楽しみ会メニュー＞

やきそば・とうもろこし・ウインナー

千金唐揚げ・かき氷

### ＜おやつ＞

メロンパン