

# 給食だより 8月

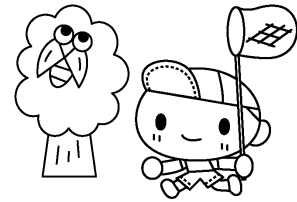


2011年8月号

シャローム三育保育園

毎日暑い日が続いています。子どもたちは暑さに負けず、たくさんの汗をかきながら元気一杯に遊んでいます。

しかし、この時期は暑さで食欲が減退し、夏バテを起こしやすいものです。夏バテをしないためにも、3食をきちんと食べ、毎日の生活リズムをしっかり作ることが大切です。



## ☆今月のメニュー☆ ラタトゥイユ



今月は夏野菜を煮込んで作る『ラタトゥイユ』をご紹介します。子どもにも食べやすいよう、今回は鶏肉を入れました。

ラタトゥイユはパスタにからめたり、パンの上に乗せてチーズで焼いたり等、アレンジしても美味しいです。ぜひご家庭でもお試しください。

### <材料> 大人4人分

- |          |    |        |      |
|----------|----|--------|------|
| ・鶏むね肉    | 1枚 | ・なす    | 2本   |
| ・ズッキーニ   | 1本 | ・玉葱    | 1個   |
| ・パプリカ    | 1個 | ・にんにく  | 1かけ  |
| ・ホールトマト缶 | 1缶 | ・白ワイン  | 50cc |
| ・オリーブオイル | 適量 | ・塩こしょう | 適量   |
| ・ローリエ    | 1枚 | ・コンソメ  | 1個   |

### <作り方>

- ① 鶏むね肉は一口大の大きさに切る。
- ② なす・ズッキーニは輪切りにし、玉葱はくし切り、パプリカは乱切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイル、みじん切りのにんにくを入れ火にかけ、鶏肉、玉葱を炒める。
- ④ ③の玉葱の色が薄い茶色になったら、なす、ズッキーニ、パプリカを入れ全体を炒める。
- ⑤ ④に白ワインを入れて沸騰したら、ホールトマトを入れて沸々してきたら、コンソメ、ローリエを加え、弱火で30分程煮込む。
- ⑥ 最後に、塩こしょうで味を整えたら出来上がり。

## 《とうもろこしの皮むき》

先日、幼児クラスで、おやつに出る

「とうもろこし」の皮むきを行いました。皮をむく前に普段食べている“コーンフレーク”や“ポップコーン”も、とうもろこしから出来ている話をすると、興味深々!! いざ、皮むきが始めると、「ヒゲ」の部分をあごにあてて「ヒゲだー!!」と楽しそうにむいていたり、皮をむいて中から、実際に実の部分が見えると、「とうもろこしだー!」と喜んでいる姿がみえました。

次の日、自分で皮むきをしたとうもろこしが給食に出ると、笑顔いっぱい食べていました。

これからも野菜の皮むきや普通の給食を通して、食への興味・関心を高めていきたいと思えます。

