

給食だより



2018年7月号
シャローム三育保育園

先日、くま組とうさぎ組でクッキー作りをしました。
材料を混ぜ合わせて、卵や小麦粉がまとまっていくなかにみんな興味を持ってきていたようです。自分で好きな形を選んで型抜きし、焼き上がりのクッキーを食べた時には「もっと食べたーい」「お家で作りたーい」などたくさんの声が聞こえてきました。



バランスよく食べよう



三色食品群とは、血液や肉をつくる「赤」、力や体温になる「黄」、からだの調子を整える「緑」の3種類に色分けしたものです。

赤の食品は(肉・魚介類・豆類・卵・乳製品)黄色の食品は(穀類・砂糖・油脂類・イモ類)緑の食品は(果物類・野菜類・海藻類・きのこ類)何が何色かを知っていると、栄養の偏りを防ぐことができます。バランスよく食べて夏の暑い時期を元気に過ごしましょう。



～ 冬瓜の煮物 ～

冬瓜の旬は7～10月。

冬まで貯蔵できることから冬瓜の名がついたそうです。

【材料:4人分】

冬瓜…1/8個(350g)
人参…1/2本
厚揚げ…1/2枚
オクラ 2本
だし 750ml
みりん 大さじ 2
淡口しょうゆ 大さじ 2

1. 冬瓜は種とワタをとり除き、一口大に切る。オクラはへたを切り取り、2つに切る。人参はいちょう切り、厚揚げは冬瓜と同じぐらいの大きさに切り油抜きをする。
2. 冬瓜とオクラは軟らかくなるまで下ゆでし、水けをきる。
3. 鍋にだしを入れ、冬瓜、人参、厚揚げを加えて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、みりん、淡口しょうゆを加える。
4. 野菜に火が入ったら火を止め、お皿に盛り最後に彩でオクラを盛り付ける。