

給食からのおたより

9月

平成30年度 面川報徳保育園



秋といえば食欲の秋ですが、残暑が厳しく、夏バテの影響が出て体調を崩す心配もあります。ご家庭でも食事のバランス、十分な睡眠をとるよう心掛けてください。

また、9月も食中毒が多く発生する時期ですので、ご家庭でも食事前・帰宅後の手洗い・うがい、調理前の手洗い、調理器具の衛生管理に気を付けていただきたいと思います。



カレーを作ったよ！



保育園の畑で収穫した野菜で、夏野菜カレーを作りました。カレーの具は11品目でした。うめ組さんにじゃがいも洗い、たんぼ組さんにいんげん・ピーマンちぎり、とうもろこしの皮むき、もも組さんにトマトの皮剥き、人參の皮をピーラーで剥く作業、枝豆のはじき出し、さくら組さんに野菜のカットをしてもらいました。それぞれの作業を真剣に楽しみながら取り組んでいました。お手伝いをしたカレーは格別美味しくかったようです。みんなおかわりをしていました。ぜひご家庭でもお子さんと一緒に料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。



ミニレシピ すき焼き風煮

< 材料 (子ども4人分) >

- じゃがいも…200g
- にんじん…80g
- たまねぎ…120g
- だし汁…50g
- 牛肉…80g
- 玉ねぎ…60g
- きび糖…660g
- みりん…30g
- しょうゆ…7g
- 焼き豆腐…80g
- いんげん…10g

A

< 作り方 >

- ①じゃがいもは、さいの目切りにする。
- ②にんじんは、いちょう切りにする。
- ③焼き豆腐は、じゃがいもの大きさのさいの目切りにする。
- ④たまねぎは半分に切ったものに1か所包丁を入れて、うす切りにする。
- ⑤いんげんは塩ゆでて、5mm幅くらいに切っておく。
- ⑥鍋に、だし汁を入れAを加えたところに、切りそろえた材料と牛肉を入れ、落としぶたをして汁が少なくなるまで煮含める。
- ⑦煮あがったところにいんげんを散らす。

今月の給食目標

夏バテしない

元気なからだをつくろう

9月の予定

7日(金) 誕生会
21日(金) 十五夜

※誕生会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

