

給食だより

平成27年8月1日 会津報徳保育園



☺ 天気の良い日は、屋上や園庭から水遊びをしている楽しい声が聞こえてきます。暑さや、水遊びで体力の消耗が激しいので、朝食は必ず食べてきましょう。



きゅうり、トマト、なす、とうもろこし、オクラ…夏野菜が美味しくて、栄養満点の時期になってきました。夏野菜を上手に取り入れて、暑い季節を乗り切りましょう。



今月の予定
暑さに負けず
何でも食べよう

食育活動♪

2日 とうもろこしのかわむき(さくら組)

午後のおやつに食べるととうもろこしのかわむきをしました。

「バナナのかわむきみたい。」「(コーンが)でてきた!!」と様々の声が聞こえてきました。芯の所が固くて折れないお友だちがいると「やってあげる」と優しい声も聞こえてきました。お友だちを思いやる心、嬉しいですね。食育活動では色々な声、発想がみられます。



バイキング形式給食(さくら組)

キャンプでは自分のご飯は、自分でとり、席まで運び、食べました。その練習も兼ね13日の週から、おかず・フルーツは自分でとってお皿にのせ、トレーで自分の席まで運びました。

キャンプではスムーズにバイキングが出来たようです。また機会をみてバイキング形式給食を取り入れていきたいと思っています。



今月の予定

- 3日 すいか割り(全クラス)
- 7日 親子盆踊り
- 20日 お誕生会



~屋上にゴーヤ!!!~

「ゴーヤカーテン」最近よく耳にしませんか!?園の屋上でもゴーヤの栽培をしています。小さかった苗が小さな実をつけました!

ビタミンCが豊富なうえ、独特の苦みはポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。

・苦味の取り方・

中のわたをしっかりと取り除き、薄く切って塩もみをして水にさらしたり、茹でたりすると緩和されます。

また、油との相性がよく、油を使った料理にしても苦味を抑えられます。

★ゴーヤチャンプルレシピ★

材料(4人分)

- ・ゴーヤ…1本
- ・豚肉…150g
- ・豆腐…1/2丁
- ・たまご…2個
- ・ゴマ油…大さじ2
- ・醤油…小さじ1
- ・中華だし…小さじ2
- ・コンソメ…小さじ1



- ① ゴーヤをたて半分に切り、わたをきれいに取り除き2~3mmの幅でスライスする。(苦味を取りたいときは、ゴーヤを塩もみし、しばらく置く。更に取りたい時はゴーヤがしんなりして水が出てきたら水洗いし塩を落としザルにあげて水を切って置く)
- ② 豆腐を5cm角に切り、キッチンペーパーで水気を切り、ゴマ油を入れたフライパンで両面焼く
- ③ 焼き色がついたらいったん皿に出しておく
- ④ たまごをボウルに割り、コンソメを入れてよくかき混ぜる
- ⑤ フライパンにゴマ油を入れ、肉を炒め、火が通ったらゴーヤを入れ、さらに炒め、醤油、中華だしで味を整える
- ⑥ ゴーヤがしんなりしたら豆腐を戻して軽くまぜ④のたまごととじる