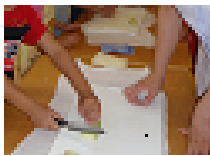
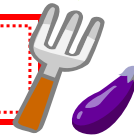




秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響がでて、体調を崩す心配があります。ご家庭でも食事のバランスと、十分な睡眠をとるように心掛けて下さい。



## カレー作り楽しかったね(´\_`)



園庭で収穫した野菜で、夏野菜カレーを作りました。野菜の収穫・洗浄・皮むき・刻みとそれぞれ分担して行いました。刃物を使っての作業に興味津々で、真剣に取り組んでいました。トマト・茄子・ピーマン・インゲン・とうもろこし・玉葱・じゃがいも・人参とたくさんの野菜が入りましたが、残食もなく喜んで食べてくれました。「また何か作りたい!!」との声がたくさんあがりました。機会があれば、また体験させたいと思います。是非ご家庭でも、お子さんと一緒に料理を楽しんで下さい!!



### 材料(子ども 4人分)

干 麵・・・160g  
だし汁・・・720g  
鶏もも肉・・・30g  
人 参・・・20g  
玉ねぎ・・・60g  
干しいたけ・・・4g  
みりん・・・10g  
塩・・・1.5g  
しょうゆ・・・25g  
長ねぎ・・・20g  
卵・・・60g



### ミニレシピ



## 卵とじうどん

### 作り方

- ①だしをとる。
- ②鶏もも肉はひと口大、人参・干しいたけは干切り、玉ねぎはうす切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁に具を順に入れて、20分ほど煮る。
- ④干麵をゆでる。
- ⑤③に調味料を入れて味を整え、長ねぎを加え煮たせる。
- ⑥⑤に割りほぐした卵を少しずつ回し入れる。
- ⑦ゆであがった麵を水洗いして椀に盛りつけ、汁をかける。

## 今月の給食目標

たくさん食べて  
夏の疲れをとりましょう!



## 今月の予定



11日(金)誕生会

26日(土)園内運動会

※11日はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。26日はおたよりをご覧ください。