

# 給食からのおたより



平成27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、引き続き手洗い・うがい、調理の際の衛生面に特に気を付けていただきたいと思います。



## カレー作り楽しかったね！☆



保育園の畑で収穫した野菜とみんなで掘ったじゃが芋・かぼちゃを使い、全10品目の夏野菜カレーときゅうりの漬物を作りました。洗浄・皮むき・野菜の刻みとそれぞれ分担し、積極的に作業に取り組んでいました。是非ご家庭でもお子さんと一緒に料理を楽しんでみて下さい。

## ミニレシピ

## 卵とじうどん

《材料(子供4人分)》

・乾麺	160g
・だし汁	720ml
・鶏もも	30g
・人参	20g
・玉ねぎ	60g
・干しシイタケ	4g
・みりん	小2
・塩	一つまみ
・醤油	大1 <sup>2</sup> / <sub>3</sub>
・長ねぎ	20g
・卵	L1個

《作り方》

- ①だしを取る
- ②鶏ももは一口大、人参、シイタケは千切り。玉ねぎは薄切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁に具を入れ20分ほど煮る。
- ④乾麺をゆでる。
- ⑤③に調味料をいれて味を整え、長ねぎを加え煮立たせる。
- ⑥⑤に割りほぐした卵を少しずつ回し入れる。
- ⑦ゆであがった麺を水洗いして椀に盛り付け汁をかける。



## 今月の目標

夏バテしない  
元気な体をつくろう！



## 9月の予定

10日(木) お誕生会

26日(土) 芋煮運動会

※お誕生会は箸だけを包んで持たせてください。