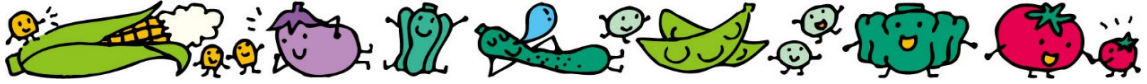




7月 給食だより

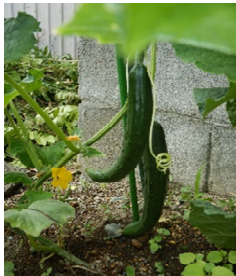
令和2年 7月
面川報徳保育園
分園大戸報徳保育園



いよいよ夏がやってきます。

この季節、太陽の光をたっぷり浴びて、真っ赤に育ったトマトや、紫色も鮮やかななす、それに緑色のきゅうり、色とりどりのピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。

蒸し暑さのため、食欲が低下してバテがちな夏こそ、色鮮やかな野菜を食べて体の調子を整えましょう。



みてみて

5月の花壇作りで植えた野菜もすくすく成長し、収穫の時期となりました。

給食に取り入れて、美味しくいただいています。
お時間がありましたらお子さんと観察して下さいね。



夏野菜のラタトゥイユ(フランス料理)

材料4人分

玉ねぎ…1個
じゃがいも…1個
人参…1/2本
なす…2本
ズッキーニ…1本
赤パプリカ…1個
マッシュルーム…1缶

調味料

ホールトマト…1缶
中濃ソース…少々
砂糖…少々
コンソメ…大さじ1
塩…少々
おろしにんにく…1かけ
オリーブ油…大さじ1

作り方

- ①野菜をすべて1.5cm角に切る。
- ②フライパンにオリーブ油・にんにくをしき、火の通りにくい野菜から順に弱火で炒める。
- ③ホールトマトを汁ごと加える。
- ④調味料をいれて蓋をしてさらに20分位煮る。
- ⑤水分が足りない時は少し水をたす。
- ⑥味を調べて完成。



野菜の水分だけで煮込むので旨みが引き立ちます。
温かいままでも冷たく冷やしても美味しいですよ。

白米体験(味覚教育)

ちよっぴりむずかしかったね。
ご飯はちよっと甘くて
おいしい味がする
と教えてくれました。
またやろうね



★おねがい★

お弁当箱・箸箱・コップ・水筒
の清潔を心がけましょう

