



# 給食だより

令和7年8月1日

会津報徳保育園

厳しい暑さが続いています、子ども達は元気に室内で遊んだり、水遊びを楽しんでいます。暑さに負けず活動するためにも、しっかり朝食は食べてきましょう。

園庭の野菜もぐんぐん成長し、次々に実をつけ、子ども達は収穫を楽しみにしています。



## 食育活動♪

### とうもろこしの皮むき (もも・たんぽぽ)

とうもろこしを見ると、なぜか「キヤー」「キヤー」と歓声が上がりました。「1枚ずつ丁寧に皮をむいて行ってね」と説明すること、皆丁寧にむいていました。とうもろこしが見えてくると「みえた!!」「コーンだ!!」とうもろこしを触ると、「チクチクする〜…」などの声が聞こえてきました。

### 野菜の収穫(もも・たんぽぽ)

実がなると子ども達は、「できてる〜!」「こっちもあるよ!」「赤くなった!!」と…。葉っぱに隠れている実でも見逃さず収穫しています。苦手な野菜でも自分たちで育てた野菜は特別のようで、ピーマンのの素揚げも「おいしい!」「おかわり〜」などと食べていました。

### キャンプの夕飯は…

とうもろこし・なすを収穫し、とうもろこしの皮むきをしました。コーンがしっかり入っているとうもろこし、ヤングコーンのように実があまり入っていないとうもろこし…様々なとうもろこしに皆は大興奮でした😊  
自分たちの育てた野菜入りカレーライスはとっても美味しかったようです。



## 【レシピ紹介】 レバーのカレー揚げ

- ・レバー
  - ・食塩(下処理用)
  - ・牛乳(下処理用)
  - ・カレー粉
  - ・片栗粉
- ①食べやすい大きさに切ったレバーを下処理する  
(食塩でレバーをもみ洗いし、10分程度牛乳に浸す)
  - ②下処理したレバーの水分を切り、カレー粉をまぶし数分おく
  - ③片栗粉をつけ、揚げ油でじっくり揚げる



レバーはちょっと苦手という大人…、子どもが本当に食べれるの??と言う声が聞こえますが、保育園のレバー料理はほぼ毎回完食です!!  
レシピを紹介するので、ぜひご家庭でも参考にしてください。  
レバーは高たんぱくで、鉄分・ビタミンB群が豊富です。貧血はもちろん、目や皮膚の健康維持、疲労回復にも効果があります。

## ~2期(6~8月)の目標~

### 0~2歳児

色々な食材に慣れ  
よく噛んで食べよう

### 3~5歳児

色々な食材に触れ  
食べ物と体の関係性を学ぼう

## 今月の予定

- 2日(土) 親子盆踊り大会
- 8日(金) お誕生会
- 11日(月) 祝山の日
- 19日(月) すいか割大会

