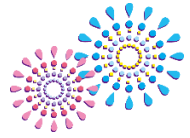




8月 給食だより



暑い日が続いていますね。春に植えた野菜たちがすくすくと育ち、収穫の頃合いになると「おいしく料理してね。」と子どもたちが給食室に持って来てくれます。

神さまに生長をお祈りし、お世話をした野菜は格別の様子で、「これが取れた野菜かな？」とわくわくしながら給食を食べています。

今が旬の夏野菜は、紫外線から身を守るために、抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれています。水分やカリウムも豊富に含まれていて、水分を補給しながら、体の熱を冷ます働きがあります。旬の夏野菜を食べて、夏バテに負けない体をつくりましょう。

7月に幼児クラスで作った梅ジュースを飲みました。暑い今の時期に梅の風味と酸味がとてもおいしかったようで、みんな「おいしい！」と喜んでいました。

給食レシピ紹介 《マーボー茄子》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

茄子	25	ピーマン	5	砂糖	2.1
玉ねぎ	20	人参	5	オイスターソース	0.7
豚挽肉	20	にんにく	0.2	チキンスープ	1
しょうが	1.4	みそ	1.4	酒	1.4
椎茸	5	しょうゆ	0.7	片栗粉	1.4

- ①茄子は拍子切りにし、水にさらしておき、玉ねぎ、ピーマン、人参、椎茸は短冊切りにします。
- ②しょうがはすりおろし、にんにくはみじん切りに切っておきます。
- ③茄子は水をよく切り、素揚げにしておきます。
- ④フライパンに油(分量外)を熱し、にんにくを炒め、いい香りがしたら豚挽肉を炒めます。
- ⑤豚挽肉の色が変わったら、人参、玉ねぎ、椎茸を炒め、野菜がしんなりしたら、しょうがのしぼり汁、みそ、しょうゆ、砂糖、オイスターソース、チキンスープ、酒を入れ炒めます。
- ⑥全体に調味料が回ったら茄子とピーマンを入れ、さっと炒めたら、水溶き片栗粉でとろみをつけます。ごま油があれば、回し入れて出来上がり。