

給食だより

日中はうだるような暑さと思ったら、朝晩は肌寒かったり…と温度管理がむずかしい日が続いています。季節は夏から秋へと移り変わっています。給食で使う食材もきゅうり・トマト・スイカから、秋の味覚の梨・りんご・きのこ・さつまいもへと少しずつ変化していきます。季節ごとの旬の食材を美味しくいただきながら元気に過ごしましょう。

給食のひとこま



7月の完全給食はそうめんと天ぷらでした。鶏ささみを人参入り天ぷら衣にくぐらせてカラッと揚げた天ぷらはふんわりとした食感で野菜が苦手な子にも食べやすかったようです。そうめんもみんなよく食べてくれました。



7月の食育の様子です。3、4、5歳児さんたちにピーマンの種取りと、とうもろこしの皮むきをお願いしました。ピーマンの種を丁寧に一粒ずつとる子、ダイナミックにとうもろこしの皮をむく子。それぞれの性格がでる賑やかで楽しい食育でした。お昼にチンジャオロースー、おやつにゆでとうもろこしにしておいしくいただきました。



とん平オムレツ



キャベツ	1/4こ	
豚肉	150g	
卵	5こ	
塩・サラダ油		適量
お好み焼きソース		
かつお節		
青のり		
マヨネーズ		

関西発祥のとんべい焼きを、給食用にアレンジしました。

お好み焼きソースの香りが食欲をそそり、キャベツが苦手な子も残さず食べてくれます。

- 1, 細かく切ったキャベツと豚肉を、フライパンで炒める。
- 2, ポウルに卵を溶き、塩を少々を加える。
- 3, 2に1を入れよく混ぜる。
- 4, 熱したフライパンに油を加え、3を流し入れ焼く。
- 5, 焼きあがったら、お好み焼きソース・マヨネーズ・かつお節・青のりをかける。

毎日の給食とおやつをリアルタイムでホームページにアップしていますので是非ご覧ください