



給食だより



認定こども園

福角保育園

令和4年6月28日

先日、ゴロゴロとかみなりが鳴り響き、本格的な夏が近づく気配を感じました。今年は雨の日が少なく水不足も心配ですが、園の畑では夏野菜が生き生きと育っています。収穫した野菜を給食の一品に!! とまではいきませんが、野菜に触れたり、クッキングを楽しんだりしながらいろいろな野菜を好きになってもらいたいですね。



たたききゅうりを作ったよ



畑で採れた新鮮なきゅうりを
ナイロン袋に入れて、ラップの
芯でトントントン!!
かるく塩で揉んで味付けし、
美味しくいただきました。

ねえねえ
これでいいでしょ😊



つきはわたしね

見て見て!
じょうず?



いただきます😊

いただきます
おいしいね

疲労回復・食欲増進

お酢のパワー



調味料のひとつである「酢」は暑い季節にかかせませんね。酢に含まれる酢酸は体の中でクエン酸に変化をし、体の疲労を回復させる効果があります。酸味のある料理は、さっぱりとして食べやすく食欲増進の効果や細菌の増殖を抑え、食べ物の腐敗を防ぎます。

《梅じゃこご飯》4人分

米	2合
梅干し	3個
ちりめんじゃこ	20g
水	350ml
みりん	大さじ1
きざみ大葉	適量



作り方は簡単。お米をといで水とみりんを入れ、ちりめんじゃこと梅干しをのせて炊飯するだけ!! 炊き上がりに梅干しをくずしながら混ぜ、きざみ大葉をちらします。お好みで三葉やごまもいいですね。うめは腐敗に強いので、お弁当にもおすすめです。