



6月22日(月)

～今日の献立～

- ごはん
- 大豆入りカレーシチュー
- トマト
- コールスローサラダ

- おやつ
- エメラルド蒸しパン



☆給食の先生からのお話☆



今日の給食はみんながよく知っている、カレーなので今日は、おやつについてのお話をしようと思います。今日のおやつはエメラルド蒸しパンと言って、エメラルドって何のことかわかりますか？キラキラと輝く宝石の事なのですが、その宝石が緑色なので今日のおやつも緑色をした蒸しパンです。それでは、この緑色はどうして緑色をしているのでしょうか？！（子）「メロン！グリーンピース！そら豆！」と口々に言う子ども達。「答えは、小松菜でした！！」という、子どもたちは驚いていました。小松菜には、体の中の血をつくるための鉄という栄養がとても多くあり、これから夏に向けて暑くなり、体の中でたくさんの血を作ってみんなも元気いっぱい暑い夏を過ごしてほしいと思います。

子どものつぶやき（反応）



体の中の血を作ってくれる食べ物がある！ということを知り、「すごいなあ。ほく小松菜いっぱい食べる」と張り切っていました。また、エメラルドという名前が宝石と知り、今日の蒸しパンは「先生！買ったらい？」「宝石の色をしたパンを食べれるのは凄いなあ」と口々に言っているのが、とてもかわいらしかったです。

大豆入りカレーシチュー

(1人分)

豚肉	20g
水煮大豆	10g
じゃがいも	50g
人参	20g
玉ねぎ	30g
りんご	13 (すりおろし)
グリーンピース	5g
スキムミルク	2g (煮る水を少しとって置いてとくしておく)
油	大さじ1
カレールウ	15g

〈作り方〉

炒めた豚肉、野菜、大豆、グリーンピース、すりおろしりんご、溶かしたスキムミルクを入れて煮る材料が煮えたらルウを入れる。



参観日の試食会のアンケートに保育園のカレーの分量を知りたいという声がありましたので、分量、作り方を載せました。ルウは市販のものを使っています。家庭の味が違うと子どもたちが言うようですが、大量調理の良さかもしれません。

スキムミルクは牛乳で代用してもいいでしょう。これからの季節は、ナス・カボチャ・ピーマン・おくらなどを使った夏野菜カレーもおすすめです。