



給食だより



令和4年7月27日
桜こども園たかせ
栄養士：加庭 麗

7月7日七夕そうめんのトッピングに挑戦！



7月7日の七夕の日に、以上児さんが七夕そうめんのトッピングに挑戦しました！

そうめんは織り糸、トッピングの人参・蒲鉾は短冊、オクラは星、うずらの卵は月を意味しています。

子ども達は、「織姫と彦星は隣にしよう！」「星をいっぱい入れよう」などと言って、自分たちなりのトッピングを楽しんでいました。



食育活動

9日(火) トウモロコシの皮むき
(ゆき組)

23日(火) トウモロコシの皮むき
(ほし組)

※午前中に皮をむいてもらい、PM おやつとして提供します。

7月22・23日お泊り保育



22日はカレーの野菜切り、23日の朝は園の野菜の収穫をしてもらいました(^)

収穫したきゅうり・オクラ・トマト・ナスは朝食に使用しました！みんな朝から元気に食べていました♪

(写真は朝の朝食の様子です)

野菜たっぷりタコライス

★材料4人分★

豚ひき肉	120g	オリーブ油	5g
にんにく	1かけ	コンソメ	3g
ピーマン	15g	砂糖	3g
黄パプリカ	15g	醤油	3g
コーン缶	20g	酒	17g
玉葱	50g	ケチャップ	17g
ナス	50g	ウスターソース	3g
赤パプリカ	15g	レタス	50g
オクラ	20g	ミニトマト	4ケ
トマト缶	100g		

★作り方★

- ①玉葱・にんにくはみじん切り、ナスは薄めのいちょう切り、ピーマン・パプリカは1cm位の角切り、オクラは一度塩を入れた湯でボイルし輪切りにする。レタスはよく洗い食べやすい大きさに切る。ミニトマトはヘタを取り洗っておく。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ熱する。にんにくの香りが出てきたら、玉葱を加えよく炒る。
- ③②にひき肉を加えしっかり加熱し、トマト缶を入れ煮こむ。
- ④ナス・パプリカ・調味料を加え、味を調える。
- ⑤最後にピーマン・オクラ・コーンを加え、さっと過熱する。
- ⑥炊いたご飯を器に盛り付け、レタス・⑤・ミニトマトの順に盛り付ければ完成！