食育だより

あかまえこども園　さくらんぼ分園
給食室　　俵・藤村

Vo.2～9月発行～

たくさん採れたよ！

今年もたくさんの野菜が収穫できました！
収穫した野菜は、給食やおやつの時間に、キャベツはナムル、じゃがいもはジャーマンポテトやいももちに、なすやピーマンは炒め物やカレーに入れ、トマトはスープなどに、水菜はサラダにして食べました。
子どもたちは、毎日のように園の畑で採れた野菜を給食室まで持ってきてくれ、この夏でまた少し野菜が食べられるようになりました。

いももちの作り方

〇材料（３人分）
・じゃがいも…１個（約150ｇ）
・片栗粉……15ｇ
☆しょうゆ……6ｇ（小さじ1）
☆さとう……６ｇ（小さじ2）
☆片栗粉……２ｇ
☆水……30ｇ（大さじ2）

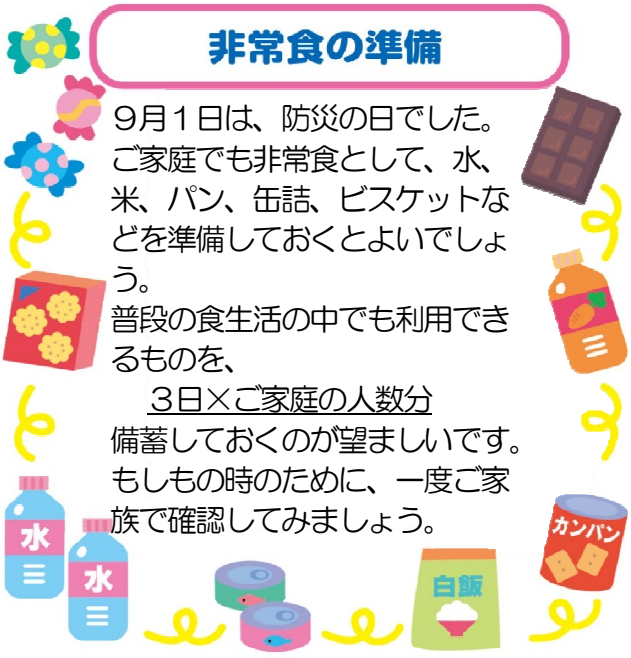
〇作り方
1.じゃがいもの皮をむき、ゆでる。
2.ゆであがったら水分を切り、つぶす。
3.片栗粉を入れ、よく練り、３等分にし、好きな形を作る。
4.フライパンなどで分量外のサラダ油で焼く。
5.☆の材料でみたらしを作る。
6.焼けたいももちにみたらしをかけてできあり。

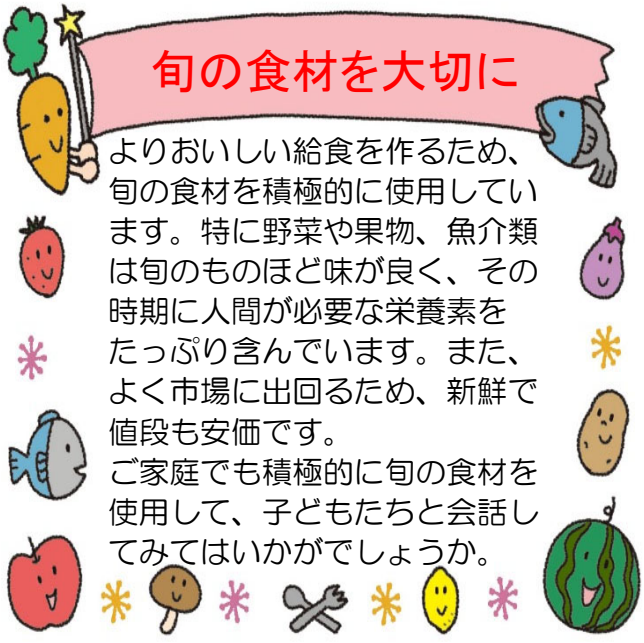
＊ポイント
・じゃがいもは熱い方がつぶしやすいです。
・3のとき、耳たぶくらいの柔らかさになるように片栗粉の量は調整してください。

さつまいもやかぼちゃ
大根でもできます！

非常食の準備

９月１日は、防災の日でした。ご家庭でも非常食として、水、米、パン、缶詰、ビスケットなどを準備しておくとよいでしょう。
普段の食生活の中でも利用できるものを、
3日×ご家庭の人数分
備蓄しておくのが望ましいです。
もしもの時のために、一度ご家族で確認してみましょう。



旬の食材を大切に

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。
ご家庭でも積極的に旬の食材を使用して、子どもたちと会話してみてはいかがでしょうか。