

キッチンだより

★7月号★

しののめ保育園

じめじめとした梅雨も終わりに近づき、いよいよ夏がやってきます！今年の梅雨は、暑くなったり涼しくなったりと気温差が激しく、体調を崩す子どもたちが多くみられました。これからやってくる夏の暑さに負けないように、食事や睡眠をしっかりとっていきましょう。

7月7日の‘ほっとなっつしのめ’では、ズッキーニやコーンが入った夏野菜のカレーをご用意します。お楽しみに☆



○6月の献立～世界の料理～

6月の献立では、普段とは少し違ったあまり聞きなじみのない料理が入っていました。

フェイジョアード（黒豆の真っ黒煮込み）のように見た目にインパクトがあったものや、

サーモンのソテーに甘じょっぱいメープルソースをかけた、意外な組み合わせのメニューもありました。

子どもたちの中には、見慣れないものなので食べられなかった。という声もあれば、食べたことがなかったけど美味しかった！という声も聞かれました。珍しい料理は、子どもたちにとって新たな食経験になったように感じました。

○好き嫌いなく何でも食べよう！

食事はバランスよく食べる事で、身体の栄養となり、子どもたちの成長に大きく影響します。

だからと言って、無理やりに食べさせることは、食事自体を嫌いになってしまう事に繋がります。

子どもにとって、苦味や酸味が強いものや、食感の違うもの、硬いもの、大きすぎるものは苦手を感じる傾向にあります（野菜やキノコなど）。少しずつからでも食べられるように、調理法を工夫することも

一つの方法です。レタスなどは加熱してスープなどに入れたり、ほうれん草はバターソテーやごま和えなど、味付けを工夫すると食べやすくなります。きのこ類は小さめに切り、噛みちぎりやすくすることで

食べやすくなります。そして、周りの大人がそれらを美味しい等、味の感想を伝えたり、会話しながら食べる姿を見せる事が何より大切です。好き嫌いを少しでも無くして、健康な身体を作りましょう！

<クッキング>

・めばえ

・つぼみ、みのり

4日(水) 枝豆を茹でてみよう！

3日(火) きのこの炒め物を作ろう！ 23日(月) オクラの納豆和えを作ろう！

19日(木) とうもろこしを茹でてみよう！ 10日(火) ビーフンの炒め物を作ろう！ 26日(木) レタスの塩昆布和えを作ろう！

27日(金) モロヘイヤのお浸しを作ろう！ 17日(火) ゴーヤチャンプルーを作ろう！ 27日(金) モロヘイヤのお浸しを作ろう！

畑のじゃが芋で味噌汁を作ろう！ 19日(木) とうもろこしを茹でてみよう！

マーボー茄子

【材料】(4人分)

| | | | | |
|-------|----------|------|--------|-------|
| ・豚ひき肉 | 100g | B | ・水 | 300ml |
| ・なす | 5本 | | ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・ピーマン | 2個 | | ・鶏がらの素 | 小さじ2 |
| ・人参 | 1/4本 | | ・甜麺醤 | 小さじ3 |
| A | ・酒 | 大さじ2 | ・味噌 | 小さじ3 |
| | ・おろしにんにく | 小さじ2 | ・片栗粉 | 大さじ1 |
| | ・おろし生姜 | 小さじ2 | ・油 | 大さじ4 |

【作り方】

1. なすはとらがり皮を剥き、タテ8～10等分に切り、人参は短冊切りにし、ピーマンはタテ6～8等分に切る
2. フライパンに油を熱し、なすを炒め、焼き色がついたら人参・ピーマンを加えて炒め、一度取り出す
3. 同じフライパンでひき肉を炒め、Aを加えて香りがたったら、Bも加えてひと煮立ちさせる。
4. 2のなす・人参・ピーマンを戻し入れ、同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけて完成！

