

8がつ南大立表 プラスα

食べるの大好きだよ

2019.8.7 山内保育園 給食室

梅雨が明けたと同時に連日の猛暑日が続いていますが、園庭でせみ取りを
しにりにけや木の下や小かげを見つけ遊んでいる子どもたちの姿が給食室からも見られます。
お茶を何度も飲みに来る子どもたちのために空っ和にならないように何度も沸かして
用意しています。

これからまだまだ暑い日が続きますが、熱中症や夏風邪、夏バテなど
体調を崩さず暑さを乗り切れるように十分な睡眠・休息、こまめな水分補給
を食きちんと食事をするを子どもたちと一緒に大人も気をつけたいですね。

畑の夏野菜が
たくさん育っています!!

きゅうり、オクラ、トマト、なすなど
子どもたちが水やりをし大切に育てている
夏野菜。今年もたくさん収穫できています。



クラスや、給食・おやつでおいしく
いただいています。

さつまいもの収穫も9月以降
楽しみですよ

7月同様、8月も給食室が
交代でお休みを取る中で、南大立変更
になることもあります。変更は事前に
貼り出してお知らせします。

9/2(月)~6(金) 給食室に
栄養医療専門学校より実習生が入ります。
5日(木)に実習生が考えた南大立で
子どもたちに食べてもらう予定です。
南大立の詳細については後日貼り出します。

お肉と野菜を食べやすく!

みんな大好き「八宝菜」のつくりかた。

(4~5人分) ※土壌養分を多く入れて
スタミナUP!!

豚肉 : 1パック (300g前後)

白菜 : 1/2~1/4切

人参 : 1本

ゆめい : 1パック

モヤシ : 1袋

※野菜はお好みで!
うずら卵・セロリ・きくらげ
など◎
お好みのかつ野菜で
時間短縮も!!

9/4(土)は幼見試食会が
あります。

Xニューは検討中ですので後日
お知らせします。

※当日はお箸を必ず持参して下さい!!

鶏がらスープの素 : 小さじ1
塩 : 少々
しょうゆ、酒 : 各大さじ1
(豚肉下味用)
ゴマ油 : 適量

1. 鍋(珪素フライパン)に油をたよじませて、野菜・豚肉等具材を
火がめる。(事前に10分程豚肉に下味をつけておくとおいしい。)
2. 全体に火が通ったら具材がひたる程度の水を入れ、15分程沸騰
させ煮込んだら、鶏がらスープの素・塩・しょうゆ等で味つけをする。
3. 味が決まれば水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油を回し入れは完成!!