

# 給食だより

新生活にも少しずつ慣れ、給食の時間も楽しめるようになってきました。それと同時に、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事、睡眠をしっかりとして、元気に体を動かし体調を崩さないように気をつけましょう。

## 野菜作りにチャレンジ&クッキング

暖かくなり、野菜の栽培をはじめるともちょうど良い時期になりました。

野菜の栽培や収穫、調理をする体験を通して、食べものへの興味、自然や生命を大切に思う気持ち、食べものや調理する人への感謝の気持ちが育まれていきます。また、野菜を栽培したり、収穫したりすることで旬があることを知り、季節感を味わうこともできます。

野菜作りは、お子様にとって多くのことを学ぶ機会にもなりますので、是非チャレンジしてみてください。

野菜がもっと好きになったり、苦手の克服につながることもあるかもしれません。

### 野菜作りのポイント



#### 1. 何を育てるか

- 自宅の環境に合っているもの  
(プランターや畑など自宅で育てることが可能なものにしましょう)
- 栽培前や栽培期間中も興味を持てるもの  
(お子様にいくつか栽培候補の野菜を見せて選んでもらいましょう)  
(芽がでたり、花が咲いたりなど観察する楽しさやお世話をすることの大切さを体験しましょう)



#### 育てやすい野菜

ミニトマト・ピーマン・オクラ・胡瓜

#### 2. 収穫後のクッキングや遊び

- 収穫した野菜を、そのまま食べるの楽しみですが、お子様と一緒に調理して食べることも楽しみましょう。
- 収穫した野菜の絵を描いたり、食べられない部分でスタンプにして遊んでみましょう。好奇心も高まります。



### 「今月のおすすめ食材」

「新じゃが」は春先から夏にかけて収穫し、貯蔵はせずにすぐに出荷されたものです。

水分を多く含み、みずみずしくやわらかな食感が特徴です。

豊富に含まれるビタミンCはでんぷん質に守られていて、熱に強く、効率良く摂取することができます。



毎月19日は、「食育の日」です。  
旬の食材を取り入れた料理を提供致します。

### みそポテト

<材料>大人4人分

- じゃが芋…400g(2~3個)
- 小麦粉…80g
- 水…150cc
- 揚げ油…適量
- ◆みそダレ
- みそ…40g
- 砂糖…30g
- みりん…15g

<作り方>

1. じゃが芋は皮をむき、蒸します。  
(耐熱容器に入れてラップし、600Wのレンジで7分加熱でも可)
2. 蒸し上がったじゃが芋は、冷ましてから、一口大にカットします。
3. ボウルに小麦粉と水を入れてよく混ぜ合わせ、衣を作ります。
4. じゃが芋に衣をつけ、180℃に熱した油で揚げます。
5. 鍋にみそダレの調味料を全て入れて火にかけ、よく混ぜます。
6. じゃが芋にタレをかけて出来上がり。(串にささなくて良いです)

Let's  
Cooking

