

給食だより No.2



令和2年 7月 3日
足立区立おおやたこども園
栄養士 中嶋 由美子

日頃より、食育の取り組みにご理解とご協力を頂き、ありがとうございます。今年度は、『日本の記念日』をテーマに実施します。6月は『和菓子の日』に“和”をイメージした献立にしました。給食は“焼き魚・きんぴら・みそ汁”でした。焼き魚に鮭を使用すると「家でも食べたことある」「皮もおいしいよね」との声がありました。おやつは“さつま芋団子”は、和菓子につく『懐紙』をつけました。「紙にのせるの？」と驚いた様子でした。また「かわがモチモチしてる」と感想もありましたが、中のさつま芋だけ食べて終わりにしている子どももいました。

今年度は『日本の記念日』を紹介しながら、色々な『食』を体験していきたいと思います。7月14日は『ひまわりの日』です。“ひまわりカレー・たいようのサラダ・草原スープ” おやつは“ひまわりゼリー”を予定しています。



☆トマトスープ☆

旬の野菜“トマト”を使った献立のご紹介です。

《材料 大人4人分》	
ベーコン	6枚 (60g)
たまねぎ	1/3個 (65g)
キャベツ	1/10個 (120g)
にんじん	1/3本 (50g)
トマト	1個 (170g)
カットトマト缶	1/2缶 (200g)
サラダ油	適量
水	800ml
ローリエ	1枚
塩	小さじ1 (6g)
こしょう	少々
砂糖	小さじ1 (3g)

作り方

- 1、ベーコンは短冊切りに切ります。
- 2、たまねぎ・キャベツは1cm色紙切り、にんじん・トマト1cm角に切ります。
- 3、鍋に1のベーコンを入れて炒め、2のたまねぎ・キャベツ・にんじんを入れよく炒め、カットトマト缶・水・ローリエを加え煮ます。
- 4、野菜がやわらかくなったら、ローリエを取り出し、2のトマトを入れ煮立たせ、塩・こしょう・砂糖で調味します。