

## おにぎりを作ってみよう

6月16日(水)に自分でおにぎりを作って、お散歩遠足にでかけました。楽しく上手につくれたようです。

子どもは、どろんこや粘土遊びが大好きです。その延長で楽しんで作れるのはおにぎりです。少し冷めたごはんをラップに乗せて手渡し、丸める作業をし中に好きな具材を入れたり、混ぜ込みごはんの素を混ぜたりして思い思いのおにぎりを作ってみましょう。

## 夏野菜が育っています

子どもたちが育てているナス、ミニトマト、枝豆、じゃがいも、たまねぎが大きく育っています。水やりもがんばっています。たまねぎの茎の色が変わり、倒れてきています。じゃがいもも花が終わり、葉のいろが変わってきました。収穫を心待ちにしている子どもたちです。

ブロッコリーは立派に生長し、収穫して食べました。

## 7月 給食だより

**\*枝豆は成長すると何になるでしょうか？**

- ①大豆 ②そら豆 ③ピーナッツ

**答え ①番**

\*枝豆は豆が未成熟な状態で、大豆になる前に早めに収穫されたものです。大豆に比べてカロリーが低く、大豆に含まれていないビタミンCやベータカロテンも含まれています。

## なすのミートグラタン

材料(1人分)

なす 40g 豚挽肉 15g 玉ねぎ 30g 油、塩こしょう少々  
トマトピューレ 1g ケチャップ 3g ソース 2g チーズ少々

作り方

- ①なすを切り、水にさらす。水気を切り、フライパンにを熱し、塩・こしょうで炒める。
- ②玉ねぎはみじん切りにして、挽肉と炒める。ピューレ、ケチャップ、ソースを入れて煮込む。
- ③アルミカップに①+②を入れてチーズをかけてオーブンで焼く。