

食材の名前を知り・触れてみよう

調理前の食材を見せたり、触らせてみましょう。色・形といった見た目や、触った感触、香りなど、一つ一つが五感を刺激します。「これはトマトだよ」「何色しているかな?」「触ったらつるつるだね」と親子の会話も、食べてくれるチャンスかもしれません。とげとげのきゅうり、茎のついた枝豆など、自然のままの食材に触れられるといいですね。

夏野菜を食べました

きゅうりは、味噌マヨネーズをつけて食べたり、サラダ、酢の物にして食べました。きゅうりに星型、ハート型のケースを装着して形を作り、切ると断面が星型、ハート型になりトッピングに使いました。子どもたちは食べる時大喜びです。ナスは麻婆豆腐に入れてナスのやわらかい食感を味わいました。じゃがいも、玉ねぎもたくさん収穫しました。夏野菜カレーに使います。

8月 給食だより

*なすの原産地はどこでしょうか？

- ①日本 ②中国 ③インド

答え 3番

*インドの東部で生まれたと言われています。日本には中国から伝わり、奈良時代には栽培されていました。もともと熱帯の植物なので、日本では、夏に栽培されています。

ごまドレッシングサラダ

材料（1人分）

春雨2g ほうれん草20g きゅうり10g 人参3g
ハム10g コーン5g マヨネーズ4g めんつゆ2.5g
砂糖1.2g 酢1.5g ごま油1.5g いりごま2g

作り方

- ① 春雨とコーンと野菜は茹でて冷やす。
- ② ハムはせん切りにする。
- ③ 調味料を混ぜ合わせて味を調べ、材料をすべて和える。