

夏野菜カレーを作りました

年齢ごとに作業分担をして取り組みました。

りす組・ミニトマトをつぶす しめじをほぐす

うさぎ組・ピーマンをちぎる 玉ねぎの皮むき

ぞう組・野菜の皮むき 切る

遊戯室に集合してカレーを作るところを見たり、炒める順番を覚えたり、ジュージューと炒める音を聞いたりしました。その後みんなで美味しく頂き、おかわりする子どももいました。トッピングにはチーズ、ウィンナーをのせました。

夏野菜おいしかったね

今年は畑やプランターでたくさんの野菜を収穫することができました。苦手な野菜でも自分たちが育て、水やりも頑張ったので、喜んで食べていました。

きゅうり・・・酢の物、サラダ、味噌マヨネーズ

なす・・・麻婆なす、味噌汁、炒め物、カレー

ピーマン（パプリカ）・・・炒め物、あんかけの具、カレー

オクラ・・・スープ

とうもろこし・・・茹でとうもろこし、カレー

9月 給食だより

*きのこの栄養が増す方法は何でしょうか？

- ①洗う ②干す ③ゆでる

答え 2番

*例えばしいたけ 100gあたりに含まれるビタミンDを見てみると、生で0.4ug、干すと12.7ugになり、栄養価がぐんと増加されます。戻し汁も栄養たっぷりです。

さつまいもケーキ

材料（1人分）

小麦粉20g さつまいも15g 卵10g 砂糖6g

バター4g BP1g 牛乳適量

- ① 小麦粉、BPを合わせてふるっておく。
- ② さつまいもはサイコロ切り、固めに茹でる。
- ③ バター・砂糖・卵を混ぜ①を加え、牛乳を入れる。。
- ④ ③に②を混ぜ合わせオーブンで焼く。