

給食だより（9月）

残暑の中子ども達は運動会練習に外遊びにと汗をいっぱいいかいて活発に活動しています。

夜は昼間の生活で疲れた体や悩が休養をとる時間です。早目に眠りましょう。

朝は早く起きてしっかり朝ごはんを食べましょう。

これからは秋も深まり朝夕は冷え込んできます。体調管理に気をつけましょう。



育てた野菜おいしかったね

なす、ピーマン・・・炒め物 カレーの材料

トマト・・・・ケチャップの具、カレーの材料、

きゅうり・・・・みそマヨネーズ付けて

スイカ・・・・薄赤く色つき味はスイカでした。

*日頃食べなくても自分たちで育てた野菜は「おいしかったよ」と食べていました。

カレークッキング

材料（肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参）+

そう組（なす、ピーマン、チーズ、ハム）

きりん組（ウインナー、しめじ、かぼちゃ、チョコ、チーズ）

ぱんだ組（エビ、ピーマン、トマト、チョコ）

*ピーラーで皮むきたり、包丁で切ったり、年齢ごとに仕事のやり方は違いますが、少しは経験できたと思います。

*クラスごとに入れたい材料を増やし、見た目も味も違いました。

*子どもたちは、おかわりをして食べました。

*お家でもカレーを作ってみてはいかがでしょうか？



豆腐ハンバーグ（一人分）

豆腐・・・40g 豚ひき肉・・・25g 卵・・・3g

玉ねぎ・・・15g みそ・・・3g パン粉・・・3g 油・・・4g

作り方①豆腐を水きりする

②玉ねぎをみじん切りにする。

③豆腐、玉ねぎ、ひき肉、卵、味噌、パン粉を混ぜて生地を作る。。

④生地を小判型に作り、フライパンで焼く。

