

ようちえん給食



給食だより

2024 月号

6



1学期が始まりお弁当にも慣れてきた頃でしょうか？梅雨入りも間近となり蒸し暑い日が増えてきました。ごはんをしっかり食べ、体調管理に気を付けましょう！

わくわくちゃんメニューDay

ホットドッグを作ろう！

コッペパンにウィンナーを挟んでホットドッグを作ろう！

6月12日(水)に登場！



大豆お肉カレー

いつものミニキーマカレーを今月は【大豆のお肉】で作ります！

大豆のお肉は、お肉に負けないたんぱく質を摂取でき、食物繊維やビタミン、ミネラルも多く含まれています。



6月7日(金)のお弁当に登場！

うどんメニューのお召し上がり方



別付けのめんつゆをかけてほくしながらお召し上がりください。めんつゆは1本あたり10～12人分になります。

6月6日(木)のお弁当に登場します！



郷土料理紹介

福井県の「こじわり」



こじわりは、細切りにした大根・人参、油揚げなどを炒め煮した家庭料理です。家庭により大豆や里芋を加えたりするものもあります。昔は冠婚葬祭でよく食べられていた郷土料理だそうです。

6月3日(月)のお弁当に登場します！



旬の食材紹介

さやいんげん



さやいんげんは、いんげん豆を若採りしてさやごと食べる野菜です。免疫力を高め風邪やがんの予防に効果があるといわれるβカロテンが比較的多く含まれています。最近では筋が気にならない品種も多く、下処理はヘタを落とす程度で扱いやすいです。和え物、炒め物、幅広い料理に合うお野菜です。

いんげんのごま和え

さやいんげん …… 約100g
油揚げ …………… 1枚
しらたき …………… 30g
★白だし …… 小さじ2
★砂糖 …… 小さじ2
★白すりごま …… 大さじ2

- ① 鍋にお湯を沸かし、さやいんげんをさっと茹で取り出し、冷水にくぐらせる。3～4cmの長さにカットする。
- ② 残りのお湯でしらたきを湯がき、油揚げは油抜きする。
- ③ ★の調味料を混ぜる。
- ④ 粗熱が取れた①と②に★を加え、和えたら完成！

ごまをすり鉢でするのも楽しいよ！
お子さんの遊びからお手伝いへの一歩へいかがですか？😊



食育MEMO

朝ごはんの工夫



朝ごはんは1日の初めの大事なスイッチです。でも何かと忙しい朝に、たくさんの食事を用意するのは大変ですね。手間があまりかからず、お手軽で栄養バランスが良くなる食べ方をご紹介します！

カレーパンアレンジ

カレーが余ったら、パンにカレーとチーズを合わせてカレーパンへ。カレーを温め少し具をつぶし、パンに挟んだり、乗せたりしてトースターで焼きます。



カットの手間なし！野菜スープ

- ★ミックスベジタブル
- ★コンソメスープの素
- ★塩 ★水
- ★ウィンナー
- ・とろけるチーズ



- ① ★の材料でスープを作る
- ② チーズをカップの中にひとつまみ入れておく
- ③ スープを注いで完成！

アレルギー対応食について

卵・乳・えび・かに・いか・サバは使用しておりません。その他についてはお問い合わせください。

ようちえん給食

仙台市若林区鶴代町1-15
TEL：022-782-0821
FAX：022-782-0822
URL：youchien-kyushoku.jp



LINE



LINE

こちらから登録できます！

毎朝お弁当の写真を配信しています

