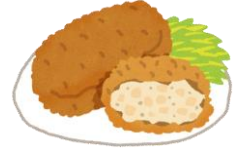


きゅうしょくしつからのおたより がつ 6月1・15・29日 にち

今日の給食は、わかめごはん、コロツケ、和風サラダ、みそ汁、果物です。

コロツケは茹でたじゃがいもをつぶして、炒めた挽肉と玉葱を混ぜて丸め、小麦粉、卵、パン粉の衣をつけて油で揚げた料理です。保育園では、調理士さんがひとつひとつついでに、心をこめて手作りしています。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 6月2・16・30日 にち

2日のおやつはひじきおにぎりです。ひじきは、わかめや昆布と同じ海藻の仲間、海の中で育ちます。骨や歯を丈夫にしたり、お腹の掃除をしてくれる働きがあります。

今日は人参と一緒に味付けして、ごはんに入れておにぎりにしました。おいしく食べてくださいね。

16・30日のおやつは梅おにぎりです。梅は6月が「旬」といって、たくさん店で売られる時期です。梅はいろいろなものに変身します。

梅干、ジャム、酒、菓子など。梅はバイ菌をやっつけたり、みんなの体を元気にしてくれます。梅のパワーをもらって元気に過ごしましょう。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 6月5・19日 にち

今日の給食はハッシュドポーク・サラダ・スープ・果物です。

「ハッシュド」とは、「細切りにした」「薄切りにした」、ポークは「豚」という意味です。豚肉と玉葱を、スープとトマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソースなどで煮込んだり料理です。トマトで煮込むと豚肉がやわらかくなります。みんなが好きな献立のひとつです。ごはんと一緒によく噛んで食べてください。



今日のおやつは牛乳・あじさい羹です。

あじさいという花を見たことがありますか？春から夏に変わる梅雨という時期に、白や青、紫、ピンクなどのきれいな色の花を咲かせます。今日はそんなきれいな花のように、ぶどうとりんごのジュースで寒天ゼリーを作りました。今までは、お菓子を一緒に出していましたが、お昼の給食をしっかり食べていたので、今日はお菓子はありません。きれいな色で、おいしいです。

きゅうしょくしつからのおたより 6月6・20日



今日の給食はごはん・擬製豆腐・磯和え・みそ汁・果物です。

擬製豆腐の「擬製」とは、本物にまねて作る、という意味です。四角い豆腐を一度崩して、鶏挽肉や玉葱、人参、卵を混ぜて、もう一度豆腐のような形にして焼いた料理です。ふっくら焼けていておいしいですよ。

磯和えの「磯」とは海の浅い場所で、石や岩の多いところを言います。海苔は磯で育つので、海苔を使った和え物を「磯和え」と言います。今日は小松菜ともやしをだし汁と醤油で味付けし、海苔で和えました。海苔のいい香りがしますね。

きゅうしょくしつからのおたより 6月7・21日



今日の給食は枝豆ごはん・魚のマリネ・トマト・みそ汁・果物です。

枝豆は6~8月の暑い時期が一番美味しくなる時期です。緑色がきれいで、枝に鞘がたくさんつき、うぶ毛がそろっているものがおいしいです。枝豆が大きくなると緑色から茶色に変わり大豆になります。大豆は畑の肉といわれ、肉や魚と同じ栄養があります。今日は枝豆ごはんにしたので、味わって食べてくださいね。

マリネはフランス語で「漬ける」という意味で、肉や魚、野菜などを酢やレモン汁などが入った漬け汁に浸した料理です。今日は鮭を油で揚げて、玉葱、人参、胡瓜と一緒に漬け込みました。味が浸みているので魚と一緒に野菜もおいしく食べられますよ。

今日のおやつは牛乳、ぼうしパンです。



ぼうしパンは、丸いパンにクッキー生地をのせて焼いたパンです。パンの頭のにのせたクッキー生地が、オーブンで焼くと溶けて流れ、ぼうしのつばのような形に似ているところからぼうしパンという名前がつけました。みんなのぼうしパンは、ぼうしに見えるかな？

きゅうしょくしつからのおたより 6月8・22日



今日の給食はごはん、柳川風煮、お浸し、みそ汁、果物です。

柳川風煮は薄く切った形が笹に似たごぼうを甘辛く煮て、卵でとじた料理のことをいいます。

今日は豚肉と玉葱、さやいんげんも入っています。よく煮てあるので味がしみておいしいですよ。

きょう む ばん きょう きじ なか ま こ
今日のおやつはかぼちゃ蒸しパンです。今日はかぼちゃを生地の中に混ぜ込み、
ころころ き きじ うえ おれんじいろ
コロコロに切って生地の上にものせました。オレンジ色でとってもきれいですね。ほんの
あま た
り甘くておいしいですよ、ぜひ食べてみてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 6月9・23日

きょう きゅうしょく は む さん ど や さい さん ど ぼ て と き や べ つ す ー ぶ く だ も の
今日の給食はハムサンド・野菜サンド・ポテトとキャベツのスープ・果物です。
ぼ て と きょう とりにく たまねぎ きやべつ こーん ぐりんぴーす
ポテトは、じゃがいものことです。今日は、鶏肉・玉葱・キャベツ・コーン・グリーンピースと
いっしょ すーぶ
一緒にスープにしました。

きょう らいすびざ らいすびざ ほいくえん はじ で こめ
今日のおやつはライスピザです。ライスピザは保育園で初めて出るおやつです。お米の
えいご らいす い ぱん はん うえ やさい
ことを英語でライスと言います。パンではなくご飯の上に、野菜やしらすをのせ、
けちやっぷ あじ ちーず こ め おーぶん や
ケチャップで味つけをし、チーズにおいしそうな焦げ目がつくまでオーブンでこんがり焼
あ た
き上げました。おいしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 6月12・26日

きょう きゅうしょく さかな ふうみや きりほしだいこん さらだ しる くだもの
今日の給食はごはん・魚の風味焼き・切干大根のサラダ・みそ汁・果物です。
さかな ふうみや さけ しょうが しる しょうゆ あじ こむぎこ あお
魚の風味焼きは、鮭を生姜の汁と醤油、みりんで味つけし、小麦粉と青のりをつけて
おーぶん や りょうり かお くち なか ひろ ふうみ い あお
オーブンで焼いた料理です。香りが口の中に広がることを風味と言います。青のりと
しょうゆ かお はん いっしょ た
醤油のいい香りがしますね。ご飯と一緒においしく食べてくださいね。
きりほしだいこん ほそ き だいこん そと ほ かわ たいよう ひかり あ
切干大根は、細く切った大根を外で干して乾かしたものです。太陽の光を浴びた
きりほしだいこん えいよう とく なか そうじ しょくもつせんい
切干大根は栄養がたっぷり！特に、おなかの中の掃除をしてくれる食物繊維がたくさ
ふく しろ み きりほしだいこん だいこん あじ
ん含まれています。白っぽく見えるのが、切干大根です。大根の味がするかな？
か た
よく噛んで食べてくださいね。

きょう おれんじとーすと
今日のおやつはオレンジトーストです。みんながよく知っているオレンジジュースと、卵
さとう ま しょくぱん ひた や あま
と砂糖を混ぜあわせて食パンに浸して焼きました。甘くておいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより 6月13・27日

きょう きゅうしょく にくみ そすばげていー いも れもん に すーぶ くだもの
今日の給食は、肉味噌スパゲティー・さつま芋のレモン煮・スープ・果物です。
にくみ そ ぶたひきにく やさい いた さとう しょうゆ みそ あじつ
肉味噌は、豚挽肉と野菜を炒めて砂糖・みりん・醤油・味噌で味付けをしています。しつ
あじ
かりと味がついていて、スパゲティーと一緒に食べるととてもおいしいですよ。

きょう 今日のおやつはこぎつねおにぎりです。

きつねの大好きな食べ物だいす た もの あぶら あが油揚げあぶら あだったことから、この名前なまえがつけました。
みんなが食べやすいように油揚げを細かく切こまって甘辛あまからく煮にて、ご飯はんに混ませてにぎったおにぎりです。おいしく食べたてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 6月14・28日 にち

きょう きゅうしょく 今日きょうの給食きゅうしょくはごはん・魚さかなの梅煮うめ に・ごま和えあ・みそ汁しる・果物くだものです。

魚さかなの梅煮うめ には調味料ちょうみりょうに梅干うめぼしと生姜しょうがを入れて魚いを煮さかなた料理にです。酸すっぱい梅干うめぼしだけど、魚さかなの臭くさみをとってくれます。ごはんがおいしく食べたられますよ。

きょう 今日のおやつは牛乳ぎゅうにゅう・大納言だいなごんクッキーくっ きーです。

「大納言」は、小豆あずきの仲間なかまで、小豆あずきより赤あかくて粒つぶが大きい豆おおです。
今日きょうは小豆あずきを軟やわららかく煮にて粒つぶあんにして、米こめの粉こなに混ませてクッキーくっ きーをつくつくりました。小豆あずきは赤飯せきはんやお汁粉しるこ、あんこなどいろいろな料理りょうりに使つかわれます。サクサクさく さくしていておいしいですよ。

