



給食だより7月



早速、園庭の野菜の収穫が始まりました。きゅうりはスーパーで売っているものに負けな
いぐらい立派なものが収穫できました。実際大きく成長していく野菜を見て、自分たちで収
穫して食べると、いつも野菜が苦手な子でも「おいしい!」と言って食べてくれます。この
機会に苦手な野菜も克服できるといいですね。

7月は、夏野菜をたくさん取り入れた献立になっています。たくさん野菜を食べて夏を乗
り切れる体作りをしていきましょう!

とうもろこしの皮むき



今月と来月の3時のおやつに、とうもろこしができます。皮むきはきりん
組さん、ぞう組さんに行ってもらう予定です。大人にとっては何でもない
ことでも、子どもにとっては新鮮なこともあります。「皮むきってどうに
するの?」「皮がたくさんあって、とうもろこしが出てこない!」など、
毎年いろんな声が聞こえてきます。実際に野菜に触れる機会も貴重です
ね。なかなか家では経験できないことにも挑戦していきたいと思います。



ミートソーススパゲッティ

《材料》

- ・豚ひき 300g
- ・玉ねぎ 小1ヶ
- ・人参 1/2本
- ・カットトマト缶 1缶
- ・ケチャップ 大さじ5
- ・中濃ソース 大さじ1
- ・コンソメ 小さじ1
- ・三温糖(上白糖でもOK) 大さじ2
- ・油(お肉を炒める用) 適量

- ・パスタ 大人100~150g
子ども30~50g

《作り方》

- ① 玉ねぎ、人参をみじん切りにする
- ② 豚ひきを油で炒め、そこに①の野菜を入れ、玉ねぎ
がしんなりするまで炒める。
- ③ ②にカットトマト缶と調味料を入れ、10分ぐらい
弱火で煮込む。
- ④ 茹でたパスタにかければ出来上がり。

子どもたちに人気のミートソース
スパゲッティのレシピを紹介しま
す。園で砂糖は三温糖を使っていま
す。料理にコクが出て、煮物などにも
適しています。