



8月 もぐもぐだより

調理員 小林・中村 R3. 8. 30

保育園では毎日のように夏野菜が収穫されています。これまでにたくさんの野菜（ピーマン、ミニトマト、きゅうり、オクラ、かぼちゃなど）を給食室に元気よく届けてくれました☺給食では、和え物やみそ汁、カレーなどで子ども達もたくさん食べていました！今後も給食に登場するのでお楽しみに～！ご家庭でも夏野菜を食べて夏バテしないようにしましょう！

< 4日 とうもろこしの皮むき >



つばめ・ひばり組の子ども達が挑戦しました！箱いっぱいのとうもろこしにテンションアップ！がんばるぞ～と気合い十分(^^)「かたいな～」「あ！みえてきたよ！」とたくさんの楽しい会話が聞こえてきました！むいたとうもろこしを「ギターみたい」と例える子もいましたよ♪とうもろこしはおやつにみんなで味わいました！茹でたてはとっても甘くて美味しかったね♡



少しかたいな☹



がんばれ～！



できました～！



がぶっ！



あま～い♡



おいしいよ☺



< 11日 豚汁作り >

3歳以上児さんが調理体験をしました！つばめ組は野菜切り、ひばり組は野菜の皮むき、すすめ組は玉ねぎの皮むき・しめじさきに挑戦！じゃがいもは保育園で採れたものを使用しました☺ホクホクしていて美味しかったね♡野菜は大きさも色々でしたが、子ども達が頑張った姿を想像すると食べていてほっこり(*^_^*)豚汁はおかわりもたくさん食べてくれました♪



トントン♪



先生と一緒に♡



できたよ～！



集中しています！



来月、9月1日は防災の日です。給食では水が使えなくなったことを想定した非常時給食を提供します。また、おやつでは長期保存の米菓を試食します。ご家庭でも缶詰や加熱不要のレトルト食品などを買い置きし、災害時に備えましょう！ビタミンが不足しがちになるのでフルーツ缶詰や野菜ジュースなどもあると良いです。

☆やってみよう！ポリ袋で作るナポリタン☆

材料（1人分） 使用器具：カセットコンロ、鍋、ポリ袋（湯せん可）2袋、包丁、まな板

スパゲティ：100g

①スパゲティを半分におろす。

玉ねぎ：50g

②ポリ袋を二重にし、①と材料をすべて入れ空気を抜く。

ウインナー：2本

コンソメ：1個

③沸騰した湯の中に入れ、10分程したら一度袋ごと取り出し、麺をほぐす。再度湯の中に入れ、30～40分程で完成。

ケチャップ：100g

水：130ml

