

給食だより



令和7年 7月
上布田保育園 給食室



先月は幼児さんがじゃが芋掘りを楽しみました。暑くて風も強くて大変だったけどお芋は沢山掘れて、大満足の様子でした。「おうちでポテトフライにして食べたよ!」「ポテトサラダにしたんだよ」など、教えてくれました。みんなおいしいお芋を堪能したのですね♡早速のお料理お疲れ様でした。

園庭では、ピーマン、おくら、とうもろこし、すいか、かぼちゃなどを育てていて、少しずつ育ってきています。収穫が楽しみです☺

梅ジュース、つくりました!

6月、それぞれのグループで、梅ジュースをつくりました。つまようじで梅に穴をあけ、びんに梅、氷砂糖、梅、氷砂糖と交互に入れ、最後にはちみつ、最後の最後にお酢を回し入れ、しばらくお部屋に置いておきました。



いっぱいあけようね、うん!



みて!もう梅のエキスがでてきた~



わかるかな・・・おめめとおくちにしてみたよ♡



もう3年目だからね、慣れた手つき♡



涼し気な氷砂糖の音も楽しみ、はちみつが入ると大興奮!



梅、だいぶしわしわに・・・

このあとは、給食室で梅の実ごとお鍋にうつし、加熱してから冷蔵庫で保存します。

7月半ばにみんなで乾杯したいと思っています。お楽しみに!!

~まめなサラダの作り方~

(大人2人子ども2人分)

(材料)

- ・人参・・・120g (1/2本)
- ・小松菜・・・200g (1/2束くらい)
- ・トマト・・・80g (1/2個くらい)
- ・ツナ缶・・・50g
- ・大豆水煮・・・160g
- ・砂糖・・・8g
- ・しょうゆ・・・16g
- ・酢・・・8g
- ・サラダ油・・・8g

(作り方)

- 1、人参はコロコロに切りゆでる。
- 2、小松菜も食べやすい大きさに切りゆでて水気をしぼっておく。
- 3、トマトもコロコロに切っておく。
- 4、ボウルに1~3を入れ、ツナ缶、大豆も入れて、}の調味料を合わせた、和風ドレッシングで和える。

*大豆はドライパックのものでもOKです。

*調味料はお好みで調整してください。

緑黄色野菜と大豆でたんぱく質やβカロテンがとれますね☺

さっぱりして、おいしいですよ。



そら豆むきをしました!

キリンさんをお願いして、そら豆をむいてもらいました。保育園みんなの分なので、ざっと280粒!

そらまめくんのベッドのおはなし読んでもらい、いよいよスタート!

さやのすじのところに指でそっと切れ目をいれて、さやを半分に開けると、ふわふわのベッドと、かわいいそら豆がみえます。「かわいい!おまめがはいつた!」と大喜びしたり、さやをやさしく開けようと、指先に力を入れてがんばっている子たちが沢山いました♡

ふわふわのベッドをおうちのひとに見せたくて、持って帰りたいと言う子もいました。そんな姿が

子どもらしくてとても微笑ましいですね。お手伝い、ありがとう!

