



# きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ  
2023. 6月号



雨が降ったり、晴れたりと天気がコロコロと変わる梅雨の時期。手洗いやうがいなどをしっかり行い、体調管理に気をつけましょう。

今、あちらこちらにきれいな紫陽花が咲いています。

今月のメニューは季節に合わせて色鮮やかな『あじさいゼリー』を提供します。

## 法人統一食育活動「大豆」

「大豆」を使った食育に取り組みます。これから各園で大豆の種まきを開始します。

一粒の豆が、生長すると夏は枝豆に、実のまま秋を待つと大豆になり、炒りすりつぶすと給食にもよく登場する「きな粉」になります。

その大豆はさらに、「豆腐・納豆・みそ・しょうゆ・・・」など、姿を変えて私たちの身近な食品となります。

今年の冬、年中児対象で「みそ作り」を行い、出来上がったみそは「みそ汁」を作ってみんなで食べる予定です。

一粒の豆から、さまざまな食品になることを子どもたちと一緒に学びたいと考えています。

どんな「みそづくり」になるか、今から楽しみです。



## 保育園人気メニュー

### ガパオライス (大人2人分 子ども2人分)

#### 【材料】

|         |        |       |
|---------|--------|-------|
| 鶏ひき肉    | 200g   |       |
| 生姜／にんにく | 少々     | みじん切  |
| ごま油     | 小さじ1   |       |
| たけのこ    | 30g    | 荒みじん切 |
| 玉ねぎ     | 1/2くらい | 〃     |
| ピーマン    | 1/2くらい | 〃     |
| 赤ピーマン   | 1/3くらい | 〃     |
| 冷凍コーン   | 20g    |       |

#### \* 調味料 \*

|          |           |
|----------|-----------|
| オイスターソース | 大さじ1      |
| 酒／醤油／砂糖  | 各小さじ1と1/2 |
| コンソメ     | キューブ1個    |
| 塩        | 少々        |

#### 【作り方】

- ①野菜はみじん切にする。
- ②フライパンにごま油を入れて生姜にんにくを入れて香りがすまで炒める。
- ③②に玉ねぎを入れて透明になりしんなりするまで炒めさらに鶏ひき肉を入れてよく炒める。
- ④炒めたら、たけのこ・ピーマン・コーンを入れて炒める。
- ⑤火が通ったら、合わせた調味料を入れて混ぜ炒める。
- ⑥最後に塩で味を調える。

ごはんの上にかけます。お好みで目玉焼きやウインナーを添えとさらにボリューム感ができます。



#### \* イメージ画

保育園では目玉焼きの提供はありません。