

給食室の窓から

2020 6



新年度を迎えたのもつかの間、新型コロナウイルス感染拡大防止の影響で、登園の自粛にご協力いただく日々が続いています。

ご家庭でも感染予防のために手洗い・うがいの徹底や不要不急の外出の自粛など、ご努力されていることと思います。

緊急事態宣言の期間、保育園は小さな園舎がひとまわり大きく感じるほどでした。

新緑の爽やかな6月。いつもなら子どもたちも新しい環境に慣れ、身体もたくさん動かし、食欲も旺盛になっていく時期です。今年はそんな子供たちの姿を見ることが先延ばしになってしまいました。緊急事態宣言は解除されましたが、新たな生活習慣と感染予防の環境など課題はありますが、少しずつ日常を取り戻していきたいです。

給食室も緊張感を持ちながらも変わらず安心して過ごしてもらえるように給食作りに取り組んでいます。

6月からは子どもたちの元気いっぱいの「おなかすいたー」「いただきまーす」の音が聞けることを楽しみにしています。



5月の園だよりと共に郵送させていただいた献立表は、毎日の食事づくりの参考にさせていただけたらと思い同封しました。掲載した〈米粉のチョコカスタード〉や〈蒸し鶏〉のレシピも「作ってみました!」という声をいただき、お役に立ててうれしく思います。

今月は【ごはんを使ったおやつ】を掲載します。つくしんぼ保育園の子どもたちは、ごはんのおやつが大好きです! お子さんと一緒にぜひ作ってみてください。

大人気! ごはんを使ったおやつ

<p>五平餅 (約4個分)</p> <p>ごはん 200g</p> <p>みそだれ 味噌 大さじ2</p> <p>みりん 小さじ1</p> <p>さとう 小さじ2</p> <p>すりごま又ごま油 小さじ1</p> <p>1、ボウルに熱いご飯を入れ、すりごまやマッシャーで粒が少し残る程度につぶす。</p> <p>2、1を小判型に平たく丸め、フライパンに油少々ひいて両面焼く</p> <p>3、2にみそだれを塗る</p>	<p>きな粉おはぎ</p> <p>ごはん 200g</p> <p>きな粉 大さじ3+大さじ1</p> <p>さとう 大さじ1 塩 少々</p> <p>1、五平餅と同様に粒が少し残る程度につぶす。</p> <p>2、1を俵型に握る</p> <p>3、きな粉大さじ1のみを2の表面にまぶしておく。</p> <p>※ベタつきを抑えるため</p> <p>4、きな粉・さとう・塩を混ぜ、3にまぶす。</p>	<p>ししじゅうし 約4~5人分</p> <p>・米2カップ ・豚肉(小間切れ)100g</p> <p>・切昆布(乾物)10g ・しょうが汁少々</p> <p>・みりん小さじ1 ・しょうゆ小さじ2 ・油適宜</p> <p>1、米はといて、炊いておく</p> <p>2、切昆布を水で戻し、適当な長さに切る</p> <p>3、豚肉と2の昆布を油で炒め、調味料としょうが汁を入れて炒める</p> <p>4、ごはんを具を混ぜる</p> <p>※2~3まで同じで、といだ米と共に炊き込んでよい。(水加減はふつう。)</p>
--	---	---

