

食いく・保いくだより

令和7年7月

それぞれの保育所・園で

はたっこ活動をしています♪

じゃが芋を収穫しました



深日保育所や多奈川保育所のお友達が収穫した

じゃが芋を給食で美味しく頂きました。



じゃが芋には、抵抗力を高める役割を持つ
ビタミンCや腸内環境を整える食物繊維が
たっぷり入っています☆

さつま芋を植えました



支援センターの「プチぴよ」に遊びに来てくれた
お友達と、こぐま園の
お友達にさつま芋を
植えてもらいました。



大きく育ちますように・・・
また収穫イベントも行う予定なので
支援センターに遊びに来て下さいね。

玉ねぎの収穫&皮むきを行いました



淡輪保育所で、プランターで育てた玉ねぎの収穫&皮むきを行いました。



色々な大きさを収穫できるのは、
自園栽培の特権！
玉ねぎにも個性があることを学びました。



給食で使用する玉ねぎも一緒に皮むきをしてもらいました。総量 15 kg。一生懸命取り組んでくれたおかげで、ものの数分で剥き終わりました！！

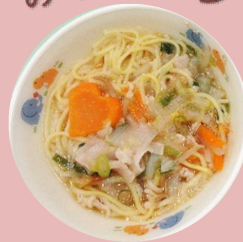
＼ 食育後には、写生をしました ／



根に土がついていたこと、葉の先が倒れていたこと等よく見て描くことができていてアップレです。

翌日の給食に
なりました

みそラーメン



じゃが芋の
じゃぼろ煮



給食レシピを紹介します

今月のお便りに登場した給食メニューのレシピを一部紹介します。

簡単に作れるものばかりなので、ご家庭でも是非作ってみてください。



材料

豚肉 100g
じゃが芋 200g
人参 150g
玉ねぎ 200g
しめじ 30g
ピーマン 30g
コンソメ 小さじ1
ケチャップ大さじ4
砂糖 大さじ1

作り方

①じゃが芋は一口大、人参はいちょう切り、玉ねぎ・ピーマンはスライス切り、しめじは細かく刻みます。

②豚肉→人参→ピーマン→玉ねぎ→しめじの順に炒めます。

具材が浸る程のお湯を入れて、じゃがいもを入れて煮ます。

③火が通ったのを確認後、調味をしてコトコト煮て、完成です☆



材料

鶏肉 100g
高野豆腐 70g
人参 200g
いんげん 35g
じゃが芋 300g
かつお節・昆布
薄口醤油 大さじ2
濃口醤油大さじ1
砂糖 大さじ2
みりん 大さじ1

作り方

①じゃが芋は一口大、人参はいちょう切り、いんげんは1～1.5cmに切ります。

かつお節と昆布から出汁をとります。

高野豆腐を湯で戻しておきます

②出汁に砂糖・みりんを入れます。人参→鶏肉→じゃが芋を入れて煮ます。

③高野豆腐を入れて、醤油で調味をし、煮詰めたら完成です☆★