

☆よくかんで食べよう!☆

給食を担当している麗美と香音（かのん）です。

最近、暑くて蒸し蒸しが続いています、夏バテになったりしていませんか？

アイスクリームや冷たい飲み物など増えると消化不良を起こしたりするので、夏こそ温かいものをとりましょう！

4月に比べると給食を食べる量が徐々に増えている子ども達。園の食事にも慣れて、よく噛んで味わっているからかな～と思っています。

今回は、「ちょうりさんのいちにち」、カンタン！かみかみおかずレシピと子ども達のほっこりキッチンを紹介したいと思います。

🔪ちょうりさんのいちにち🔪

最近子ども達に調理さんは何で帽子をかぶっているの？～さんは自分たちが食べている間なにしているの？という質問があり、思いきって私達の仕事内容を「ちょうりさんのいちにち」というタイトルで紙芝居を作ってみました。

紙芝居をしたときに、子ども達は真剣に耳を傾けてくれて、ありがたく作ってよかったと安心しました。

「ちょうりさんのいちにち」の最後のメッセージでは、調理さんはみんなの事を考えながら作っている事、食べ物を大切にしようという事を伝えています。

その後、子ども達の食べる意欲にもつながったようで「お野菜食べれたよ！」や「～が美味しくて2回おかわりしたよ！」など私達に伝えてくれるようになり、とても嬉しいです。

子ども達のほっこりキッチン

・くいな組で育てて収穫したピーマンを先生たちがクッキングで和え物にして食べていました。M君は食べた時に苦いと感じたのでしょうか。自分で工夫してご飯に混ぜて食べていました。

どうやったら育てたピーマンを残さず食べれるか、考えて実行した姿にあっばれです！！

・つばめ組のKちゃんは、つばめ組に飾っていたパイナップルを「パイナップルプル～だ！！」と言っていました。笑ってプルプルで揺れそうでした。

☆カンタン！かみかみおかずレシピ☆

・子ども達がよく食べるレバーの竜田揚げを紹介したいと思います！揚げ物なので、気を付けてチャレンジしてみてくださいね☆

材料 (大人2人分)

- ・レバー (鶏・豚どちらでも可) 200g
- ・牛乳 適量 (臭みとり用)
- <合わせ調味液>
- ・醤油 8g・酒 6g
- ・しょうがとにんにくは2gずつ
- ・片栗粉 適量 ・揚げ油 適量

作り方

1. 薄くレバーを切って、牛乳に10分～浸します。
2. 牛乳につけたレバーを水で洗い流した後、水気を切って合わせ調味液にレバーを戻し15分～漬けます。
3. 片栗粉をつけて揚げます。



食べたならテンションアゲアゲになりますよ～!☆

