



令和5年度

めばえ学園

食育のじかん

No.1

今年度の「食育のじかん」は保育部門と合同で取り組みます。絵本や手遊び・歌に合わせたテーマで各クラスで保育を行い、それに関連した給食を提供します。たのしみにしてくださいね。

今月のテーマ

「さつまのおいも」



ゆり組より

食前に「さつまのおいも」の絵本を読んだ後、メニューを紹介すると、それぞれ興味深そうに見つめていました。様々なメニューにさつま芋が使用されていたので、触ったり食べたりする様子が見られました。

給食室から

いろんなメニューに少しずつさつま芋を使用しました。メニューによって形や食感が違うので、「どこにお芋が入っているかな？」と声をかけると、子どもたちは楽しみながらお芋を探して食べていました。

メニュー

- ・鶏とさつま芋のシチューご飯
- ・春雨サラダ
- ・ミニつくね
- ・リンゴジュース
- ・さつま芋クッキー



鶏とさつま芋のシチューご飯

<材料・・・園児5人分>

| | |
|-----------|-------|
| ・ごはん | 100g |
| ・さつまいも | 120g |
| ・鶏もも肉 | 180g |
| ・コーンクリーム缶 | 30g |
| ・たまねぎ | 100g |
| ・しめじ | 40g |
| ・キャノーラ油 | 小さじ1 |
| ・豆乳 | 300cc |
| ・薄力粉 | 大さじ1 |
| ・合わせ味噌 | 大さじ1 |
| ・三温糖 | 小さじ1 |
| ・コンソメ | 3g |
| ・パセリ | 少々 |
| ・片栗粉 | 適量 |

<作り方>

- ①さつま芋は小さめの乱切り、玉ねぎは1cm角切りしめじと鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を入れ中火にかける。玉ねぎ、鶏肉を炒めて火が通ってきたらさつま芋、しめじ、を加え炒め、全体に薄力粉をふりかけ混ぜる。
- ③材料が浸る位の水を加え混ぜて煮る。
- ④豆乳、合わせ味噌、三温糖、コンソメを混ぜておく。
- ⑤さつま芋が軟らかくなったらクリームコーン缶と④を加える。
- ⑥味をみて薄ければ塩で調整する。濃い場合は豆乳を足す。とろみが少なければ水溶き片栗粉でとろみを調整する。仕上げにパセリをかける。
- ⑦器にごはんを盛り⑥をかける。

