

# しょくじだより

7月 みそらこども園



## つき組 梅干しのしそ漬けをしました！

6月10日につき組さんが梅干しのしそ漬けをしました。まずしそを茎から取り、塩もみをしてあくを取る作業を2回繰り返します。1回目と2回目では出る汁の色が黒っぽい色から紫色へと変化していきます。みんな真剣にしそをもんでいる様子が見られました。次に、あくが取れたしそと塩漬けた梅を合わせると、紫だった色がきれいなピンク色に！子ども達も「ピンク色になった！」と変化に気づき、嬉しそうでした。最後に瓶の中に梅としそを交互に入れ蓋をしめて待つのみ！梅干しは8月ごろに出来上がる予定です。楽しみに待っていてくださいね！♡



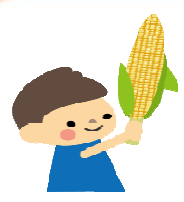
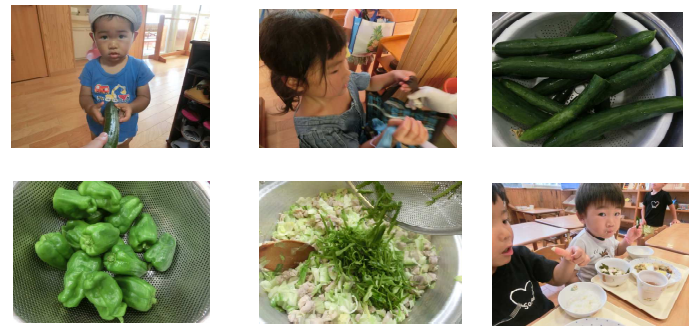
しその汁

1回目 2回目



## 夏野菜が届いています！

子どもたちが畑で育てた夏野菜が続々とまんまる一むに届いています！届いた野菜はサラダや炒め物などに混ぜたり、スティック状に切ってお昼に出しています。夏野菜は水分を補給したり体を冷やす効果があり夏バテ防止に効果的なので毎日の食事に積極的に取り入れましょう！



## 鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、たんぱく質・脂質・糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB1・E・食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしはすぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したらすぐに食べるのがおすすめです。茹でる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしい時期にいろいろな調理法で楽しみましょう。

園ではもも組さんにとうもろこしの皮むきをお手伝いしてもらいました！お家でも皮付きのとうもろこしを買って、子どもたちと一緒に皮をむいてみてはいかがでしょうか？

## アレンジレシピ ☆肉じゃが☆

### 材料(約4人分)

- ・牛肉 200g
- ・人参 1/2本
- ・系こんにゃく 40g
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2
- ・水 200ml
- ・じゃが芋 3個
- ・玉ねぎ 1/2本
- ・グリーンピース 40g
- ・薄口醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ2
- ・和風だし 大さじ2



### 作り方

- ①じゃが芋は一口大、人参はいちょう切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ②系こんにゃくは食べやすい長さに切って湯がいておく。
- ③鍋に油をひき、牛肉を炒める。
- ④③に切った野菜を加え全体に油が回るまで炒め、水、砂糖、和風だしを加える。
- ⑤④に残りの調味料も加え20～30分煮込み、人参やじゃが芋にすっと箸がとおったら完成。

肉  
じ  
ゃ  
が

- ・カレー・・・カレールウを加えて
- ・コロッケ・・・マッシュして衣をつけて揚げる
- ・オムレツ・・・少し潰して卵でくるんでお好みでケチャップも！
- ・グラタン・・・チーズをのせて焼くだけ！
- ・ポテトサラダ・・・マヨネーズで和えるだけ！