



令和6年度7月号

# 給食だより



2024年7月1日

朝霞ゆりかご保育園給食室  
よつばゆりかご保育園給食室



梅雨明けまでもうひといきですね。洗濯もお出かけもなかなかままならないこの時期、給食の先生たちの間では、旬の果実を使ったシロップ作りや、簡単なパン作りの話題が多いです。子どもが手伝える行程もあるので、おすすめですよ♪

## 7月の食育の予定



- ・とうもろこしの皮むき
- ・お泊り保育（きりん）
- ・三点持ちの練習（こあら）・おはし検定（ぱんだ）

## 6月の食育の様子

- ・三点持ちの練習（朝霞こあら）  
熱中すると握って持ってしまう子が数名いましたが、上手に扱えている子にはおはしにも挑戦してもらった。
- ・おはし検定（朝霞ぱんだ）  
スポンジをカステラ、紐をうどんに見立ててつかむ練習をしました。熱中するとはし先を持ってしまう子もいました。
- ・三点持ちの練習（よつばこあら）  
グループに分かれて、スプーンの持ち方の確認をしました。三点持ちが出来ている子も時間の経過とともに握ってしまうこともありました。
- ・おはし検定（よつばぱんだ）  
スポンジをつかむ練習をしました。「お家でも練習しているよ!」と話してくれる子どもたちが多く、嬉しかったです◎

グリーンピースのさや取りをしました!

前回グリーンピースの生育不良により、提供のできなかつた「鮭のピースご飯」ですが、二回目はこあらさん以上のクラスに提供できました!子どもたちにさや取りをお願いすると上手にさやを半分に割り、中から豆を取り出してくれました!お手伝い、ありがとう!



## ゆりかご給食室のカレーライスのレシピ

みんなが大好きな保育園のカレーライス!

お泊り保育でも提供予定です◎いくつかのこだわりポイントがあります。ご家庭でもぜひ味わってみてください!

材料（カレールウ 1/2 箱）

●=こだわりポイント

- ・豚肉または鶏肉 200g
- ・玉ねぎ 200g（中1玉）
- ・にんじん 120g（1/2本）
- ・じゃがいも 200g（小2個）
- ・きざみにんにく 小さじ1/2●
- ・きざみしょうが 小さじ1/2●
- ・こんぶだし 400cc●
- ・カレールウ 80g（1/2箱）
- ・中濃ソース 小さじ1
- ・炒め油 適量

☆お肉は豚・鶏小間や胸、モモなどお好みで。

☆にんにくとしょうがは、ピン詰めや、チューブのおろした物でもOK。

☆こんぶだしは、顆粒の物を使えばもっと手軽に作れます（かつおだしではカレーうどんの味になるので注意!）

### 作り方

- ①肉とじゃがいもは一口大、玉ねぎはスライス、にんじんは厚めのちょう切りにします。
- ②鍋で炒め油を熱し、にんにくとしょうがを炒めます。香りが出たら、肉、玉ねぎ、にんじんを加えて更に炒めます。
- ③こんぶだしを加えて、10分ほど煮ます。じゃがいもを加えてさらに10分ほど、やわらかくなるまで煮ます。
- ④火を止めて、カレールウと中濃ソースを加え混ぜます。ルウが溶けたら再び火にかけて、弱火で5分ほど煮て完成!