



もぐもぐだより9月

枇杷島保育園
調理員 青山・竹内・金子記

5日 ひまわり組 大根種まき

今年度最後の畑仕事、大根の種まきをしました。種をひとり2～3粒ずつ配ると、「種が青いね」「小さくて無くなりそうだよ」といいながら、一粒ずつ畑の溝に種をまいていました。その後、種をまいて3日目くらいから少しずつ芽が出始め、「芽が出てきたよ」とうれしそうに子ども達が教えてくれました！収穫が待ち遠しいですね。



11日 くりっこもみじカレー

栗ともみじで、少し早い秋模様です。栗の顔よりも人参のもみじが目をつけたようで、「もみじがきれい、かわいい」と、芸術の秋を感じるような言葉も聞こえてきました。



19日 ぱくもぐ献立 糸うりの黄金サラダ

給食でも年に1、2回しか出ない糸うりを、まずは触ってもらい、それからお昼に味わってもらいました。糸うりの黄金サラダのレシピは、給食だよりに掲載しています。

〈つぼみ組〉

ひとりの子が、ボールのように指でクルクルと上手に回しているのを見て、他の子も真似してクルクルと回していました。



初めて糸うりを食べる子がほとんどでしたが、細長いのでフォークで食べやすく、麺のようにつるつると食べていました。でも、つるつるだけじゃない？どんな食感？う～ん、「つるシャキ！！」

〈すみれ組〉

糸うりを持ってみると、顔より大きくてみんなびっくり！普段、食べ慣れないものが出るとなかなか食が進まない子も、「これが糸うり？」とおかずの中から探して一生懸命食べていました。



〈さくら組〉

触った感触を「やわらかい」と表現する子もいて、表面がすべすべしているからかな？給食では、「しゃりしゃりしてる」と食感を楽しみながら食べていました。

〈ばら組〉

糸うりを見ると、みんなひとりで持ち上げてみたいと言い、「重いよー」と言いながらの力持ち自慢となりました。糸うりを最初に食べ始める子が多く、すぐにお皿がきれいになっていました。



〈ひまわり組〉

「おばあちゃんが作っているよ」「これ、食べたことある！」「叩くとコツコツ音がするね」「かぼちゃに似ているね」「ごつごつしているよ」と、いろいろな声があがっていました。



〈子どもたちに人気のレシピ〉

マーボー豆腐というと、『辛い』とイメージする人が多いと思いますが、保育園のマーボー豆腐は辛いくないのです！それに、野菜たっぷり。みんなあつという間に完食のメニューです。

野菜たっぷりマーボー豆腐

〈材料〉子ども6人分

- | | | |
|-----------------|-------------------|---|
| ・ 木綿豆腐 | 360g (1丁300~400g) | |
| ・ 豚ひき肉 | 100g | |
| ・ なす | 1個 | ※玉ねぎ、ピーマン、なすの代わりに、大根3~4センチをちょう切り、白菜の葉(大)1枚をざく切りにして加えてもおいしいです。 |
| ・ 玉ねぎ | 1/2個 | |
| ・ ピーマン | 1個 | |
| ・ 人参 | 1/3本 | |
| ・ ニラ | 2~3本 | |
| ・ しいたけ | 1個 | |
| ・ しょうが・にんにく・長ねぎ | 少々 | |
| ・ 油 | 大さじ1 | |
| ・ 砂糖 | 小さじ1 | } A |
| ・ しょうゆ・みそ | 大さじ1 | |
| ・ ごま油・塩 | 少々 | |
| ・ 片栗粉 | 小さじ2 (倍量の水で溶いておく) | |

〈作り方〉

- ① なすは半月切り、玉ねぎ、ピーマンは2センチくらいの細切り、人参は短冊切り、ニラは1センチの長さに切る。しいたけは半分に切って薄切り、しょうが、にんにく、長ねぎはみじん切りにする。
- ② 木綿豆腐を1.5センチ角に切り、お湯で1~2分茹で、水気を切る。
- ③ フライパンに油を入れ強火にかけ、豚ひき肉を入れて白っぽくなるまで炒め、しょうが、にんにく、ねぎを入れさらに炒める。
- ④ ③の火を中火にして、人参と玉ねぎも入れて炒め、やわらかくなったらピーマン、なすも入れ炒める。Aを入れ混ぜ、豆腐も入れて少し煮込む。
- ⑤ ④にニラを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油、塩で味を調える。