

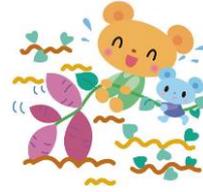


もぐもぐだより11月

枇杷島保育園
調理員 青山・竹内・金子記

10月28日 ひまわり組 さつまいも掘り

土が見えなくなるほど伸びたつるを引っ張っても、さつまいもがついてこないの、少し不安になりましたが、土を掘るとさつまいもがたくさん出てきてニッコリ。でも、いつも見ている芋と少し違うような、、「お芋の中も紫色だよ！」なんとむらさきいも(!!)で、みんなビックリでした。



私たちが初めてのむらさきいも、何を作ろうかといろいろ考えましたが、今回はさつまいもチップスにしてみました。紫色の見た目から、最初はなかなか手が出ず、「さつまいもの皮だ」と言う子もいましたが、一口食べると「おいしー!!」と、大好評でした。食べ終わった後、歯ごたえのあるさつまいもチップスだったので、「あごが鍛えられそう」という声も聞こえてきました。



12日 すみれ組 きのこさき

えのき、まいたけ、しめじ、3種類のきのこをさきました。毎日のように給食に入っているきのこですが、調理する前の状態では見慣れないものもあり、触るのは初めてという子もいました。「スープの中に入るんだよ!」と言うと、「他のクラスのお友達にもあげてね」と、得意顔のすみれ組さんでした。



先生が「これは、えのきって言う名前だよ」と言うと、「ちゅるちゅる〜」とうれしそうに教えてくれる子がいました。



「どんな匂いかな?」くんくん、、「くさい」と言う子もいれば、「いい香り」なんていう大人な発言も!

ふってバラバラにしたり、細かくさいたり、並べたり、それぞれのやり方できのこさきに取り組んでいました。



15日 七五三の祝い

メニューは、パン、コロケ、マカロニサラダ。パンにはさんでハンバーガーみたいな食べ方が人気で、大きな口を開けてかぶりついていました。いつも以上の食欲で、おかわりをする子が多かったです。たくさん食べて、もっともっと大きくなあれ！



22日 誕生会・カレーの日

根菜カレーにチキンカツ、りんごのサラダとどれも噛みごたえがあり、みんな満腹大満足のメニューでした。



〈子どもたちに人気のレシピ〉

白いご飯が進むおかずで、新米がおいしい季節におすすめの一品です。納豆、肉と一緒に、野菜もたっぷり食べられます。

みそ納豆

〈材料〉 作りやすい量(子ども10人分)

- ・ 豚ひき肉 100g
- ・ 玉ねぎ 小1/2個
- ・ ピーマン 1個
- ・ 人参 1/2本
- ・ たけのこ水煮 1/4個(50g)
- ・ れんこん 小1/2本
- ・ ひきわり納豆 2~3パック
- ・ 油 小さじ1
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ しょうゆ 小さじ2/3
- ・ みそ 大さじ3~4
- ・ みりん 小さじ1

〈作り方〉

- ① 玉ねぎ、ピーマンは2センチ長さの細切り、人参、たけのこ水煮は短冊切り、れんこんは薄いいちょう切りにして水にさらす。
- ② フライパンに油を熱し、豚ひき肉を入れ、白っぽくなるまで炒める。
- ③ ②に人参を入れてしんなりするまで炒め、水気を切ったれんこんを入れてさらに炒める。れんこんが透き通ってきたら、他の野菜も入れて炒め合わせる。
- ④ ③に調味料をすべて入れ、納豆を加え混ぜ、水分がほぼ無くなるまで炒める。

◇ しょうゆの代わりに、納豆のタレを入れてもおいしいです。タレによって味の濃さが違うので、量を加減してください。

◇ ごぼうやきのこを入れてもおいしくできます。

