



たんぽぽ共同保育園給食室 2026年(令和8年)7月

プール開きの季節となり、本格的な夏の到来です。子どもたちが大好きなプール(水遊び)も始まります。プールは思った以上に体力を消耗します。大好きなプールを楽しむためにも、十分な睡眠と朝食が必要不可欠です。

『早寝・早起き・朝ごはんをしっかりとる』

ご家庭でのご協力をお願いします。



野菜をおいしく食べましょう！

☆出汁でおいしく食べよう☆

子どもに野菜を食べさせる一番簡単な方法は、出汁を効かせた「汁」で野菜を食べさせることです。うま味と風味豊かな出汁を使えば、食べられる野菜の幅が広がります。出汁は市販のだしパックでOK。汁には、甘味がある「人参」「南瓜」「さつま芋」などを入れれば、さらに食べやすくなります。

わんぱくだより7月号より

たんぽぽの給食は、昆布・煮干し・かつお節から、出汁をとっています♪

☆食育活動☆

●6月は、うさぎ組さん・そう組さん・らいおん組さんに大きな玉葱の皮むき、そら豆の鞘取り、スナッペンどうのすじ取りなどをお願いしました。

●米研ぎ

くじらグループさんに、定期的に米の計量と米研ぎをお願いしています。回数を重ねるごとに上達し、手際よくできるようになってきました。

●7月に、くじらグループさん対象に給食室見学を予定しています。

たんぽぽレシピ

『タンドリーチキン』 ☆カレー味で食欲増進

材料(1人分)：鶏もも肉 50g

無糖ヨーグルト 7g

ケチャップ 1.5g 醤油 1g

塩 0.1g カレー粉 0.2g

にんにく 少々

作り方

- ① 調味料を合わせる。
- ② 鶏肉を①に漬け込む。
- ③ 鶏肉をこんがり焼く。

☆子どもたちに大人気のタンドリーチキン。
食パンに千切りキャベツとチキンをサンドして、サンドイッチにするのもお勧めです♪

ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。

