

# 食育だより

柿崎第二保育園  
令和4年8月22日(月)

春に植えた花壇の野菜がたくさん実り、毎日のようにたくさん収穫できるようになりました。収穫した、トマト、オクラ、ピーマンは給食の先生にお願いして、給食のメニューに入れてもらい、みんなでおいしく頂いてます。本当は野菜が苦手な子も、「保育園で採れた野菜だよ〜!」と話すと、口に入れ食べようとする姿が見られました。



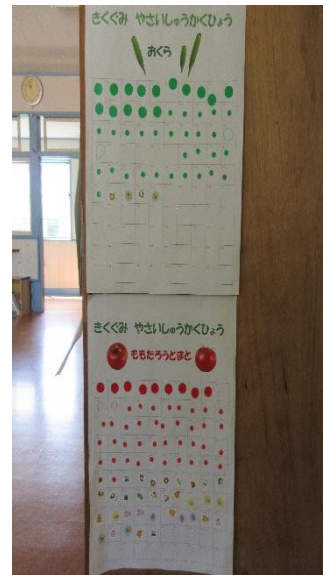
とうもろこしの  
皮むき楽しいね!  
ひげが生えてるよ!

収穫採れ高表! 8/13 現在  
ピーマン 82個  
オクラ 55本  
ミニトマト 196個  
ももたろうトマト 85個

↑年長さんに皮むきをしてもらい、おやつに食べました。  
甘くておいしいとうもろこしで、みんな喜んで食べました。

## 《食育集会》

食育集会では、夏野菜クイズを  
したり、「みつけたカード」を  
もらって、給食の中の夏野菜  
探しをしました。  
みつけたらシールを貼り  
夏野菜に関心を示していました。



## ☆今月のおすすめレシピ

### ○材料《1人分》

- ・豚ひき 30g
- ・おきえび 10g
- ・玉ねぎ 25g
- ・しょうが 0.1g
- ・片栗粉 5g
- ・しょうゆ 1g
- ・塩 0.2g
- ・グリーンピース 1個
- ・キャベツ 30g

## 《エビ入り皮なしシュウマイ》

### ○作り方

- ①えび、玉ねぎをみじん切りにする。
- ②材料全部をまぜる。
- ③丸めて真ん中にグリーンピースをうめる。
- ④蒸し器にクッキングペーパーを引いてキャベツを引き、③をのせる。
- ⑤蒸し器で15分蒸す。  
足りないようなら、時間を延ばして蒸す。