

食育だより

R7・8月号

上越市立大島保育園

春に植えた苗がすくすく育ちました。大切に育てた野菜の収穫は嬉しいものです。
収穫した野菜でカレークッキングをして、美味しい夏野菜カレーを作りました。

年長児と話し合い、育てる野菜を決めました。成長していく苗の過程を絵に描き、成長を感じられるようにしました。食べるまでには水やりや草取りなどお世話をしないと育たないことを学びました。

近くのスーパーで苗を購入

黄色い花がついていたよ

3歳はピーマンをちぎり
4歳は玉ねぎを切り、5歳は
なすとにんじんとじゃがいも
を切りました。一生懸命に育
てた野菜で作ったカレーは
特別な味がしたようです

年長児が水やりをします

早寝早起き朝ごはんのエプロン
シアター

6月の苗

収穫できた

給食先生おすすめレシピ

＜チキンラタトゥイユ添え＞

鶏モモ4枚 なす 40g ズッキーニ
20g ピーマン 20g トマト 40g

小麦粉 20g にんにく 塩

コンソメ トマトケチャップ

1にんにくを入れ、野菜を炒める。

2トマト、トマトケチャップを加え5分
煮込み塩、コンソメで味をつける。

3鶏肉を塩で味をつけて小麦粉をまぶ
す。鶏肉を焼き、3分間蒸し焼きにする。

4鶏肉をお皿の盛り、ラタトゥイユをかけ
て出来上がり。

よいしょ、よいしょ。じゃが
いも拔けないな～。