



今月は「沖縄県」

8月24日(火)の献立より

タコライス

【材料 大人2人 子ども2人】

ご飯・・・・・・・・2合

豚ひき肉・・・・・・・・約350g

たまねぎ・・・・・・・・約1/2個

にんにく・・・・・・・・約1かけ

サラダ油・・・・・・・・適量

酒・・・・・・・・小さじ1

砂糖・・・・・・・・大さじ1強

醤油・・・・・・・・大さじ1強

ウスターソース・大さじ2



～トッピング～

キャベツ・・・・・・・・1/4個

トマト・・・・・・・・中1個

粉チーズ・・・・・・・・お好み

【作り方】

- ①玉ねぎ、にんにくはみじん切りにします。
- ②鍋に油を入れ豚ひき肉、①の食材を炒め、調味料で味付けします。
- ③ご飯の上に千切りにしたキャベツと②のひき肉をのせます。サイコロ状にカットしたトマトとお好みの量の粉チーズを振り完成です。

沖縄県を知ろう!



九州と台湾の間にある沖縄県は150以上の島があります。真冬でも10℃を下回らないほど温暖で過ごしやすい地域です。沖縄に伝わる料理の中でも特に中国からの影響を受けた料理を「琉球料理」と呼びます。「豚肉料理」「うま味を生かした料理」「医食同源」の3つの特徴があります。一方で戦後、アメリカからの影響を深く受けた料理を「沖縄料理」と呼び若い世代からも親しまれています。ランチョンミートやケチャップなど県外の食材も使われているのが特徴です。

給食には「タコライス」「にんじんしりしり」「もずくのすまし汁」おやつに「手作りのちんすこう」を提供します。「しりしり」とは繊切りという意味の沖縄の方言です。またスライサーを使う時の「すりすり」という音から名前がついたという説もあります。



七夕献立です。

各園で様々な盛り付けを行いました★



7月の郷土料理



宮崎県の郷土料理です。

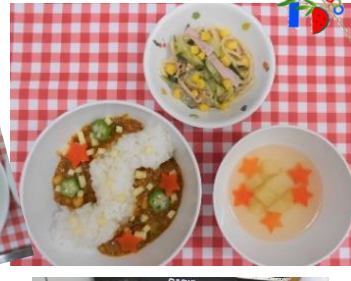
チキン南蛮とまだか漬け(切干大根と大豆を使用した和え物)、冬瓜を使用した冷やし汁風を提供しました。

7月の食育風景

水耕栽培や夏野菜に触れることで野菜が身近に感じられますね。



枝豆の鞘取りです。この時期は枝付の枝豆が売られていますのでお子さんと一緒にお試し下さい。



今月の食材より ～冬瓜～

冬の瓜と書きますが夏が旬の野菜です。貯蔵性が高いので寒くなってからでも流通されているようです。ただ冬瓜は薄味でさっぱりとした食感が特徴なので夏に味わいたい食材です。95%が水分でありながらカリウムを多く含んでいるため、むくみ解消や高血圧にも効果があります。一度に使いきれないときは皮をむき、使いやすい大きさにカットして冷凍すると便利です。



チャレンジ! 食育

～野菜と仲良くなろう～

野菜がおいしく食べられるようになるには野菜を知って仲良くなるのが一番です。手軽に実践できる食育として調理前の野菜を子どもに見せて手触りや匂いで、その野菜を感じてもらいましょう。「きゅうり」など生で食べられるものは丸ごとかじる体験を! 「触るとブツブツしているね」「かじるとポリポリ音がするね」などの声かけをしながら五感を使って楽しむと野菜がどんどん好きになります♪

