



6月食育だより



春竹小学校

令和4年6月

文責 栄養教諭 小山



水無月に入り、蒸し暑い日が多くなりました。保護者の皆様にはお元気でお過ごしのことと思います。さて、6月8日に1年生がとうもろこしの皮むきを行いました。全校児童が食べる36.5kgのとうもろこしを、ひげが1本も残らないよう丁寧にむくことができました。給食時には口を大きくあけてとうもろこしを味わって食べていました。「おいしかった!」という声がたくさん聞こえました。とてもいい体験ができたようです。写真のとうもろこしは、今が旬のとうもろこしを、ぜひおうちでも親子で楽しく皮むきをされてみませんか?



豆のドライカレー

【材料】子ども4人分

- ・豚ひき肉 100g
- ・大豆の水煮 60g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/3本
- ・にんにく 1g
- ・生姜 1g

〈調味料〉

- ・カレールー 20g ・トマトピューレ 小さじ2
- ・ケチャップ 小さじ2 ・ウスターソース 小さじ1
- ・赤ワイン 小さじ1 ・カレー粉 小さじ1/4
- ・濃口醤油 小さじ1/2 ・塩 ひとつまみ
- ・炒め油 小さじ1

子どもたちからも好評でした!

〈作り方〉

- ① 玉ねぎ、にんじん、にんにく、生姜はみじん切りにします。
- ② フライパンに火をつけて油を入れ、にんにく、生姜、豚ひき肉をよく炒めて、玉ねぎ、にんじんを入れてさらによく炒めます。
- ③ 調味料を入れて水分を少し飛ばします。味を調整して出来上がりです。

*分量は子どもの量なので増やして作ってください。

