



8月

# 給食だより



中宮まぶね保育園

## 8月行事食

### <お誕生日会>

ピラフ

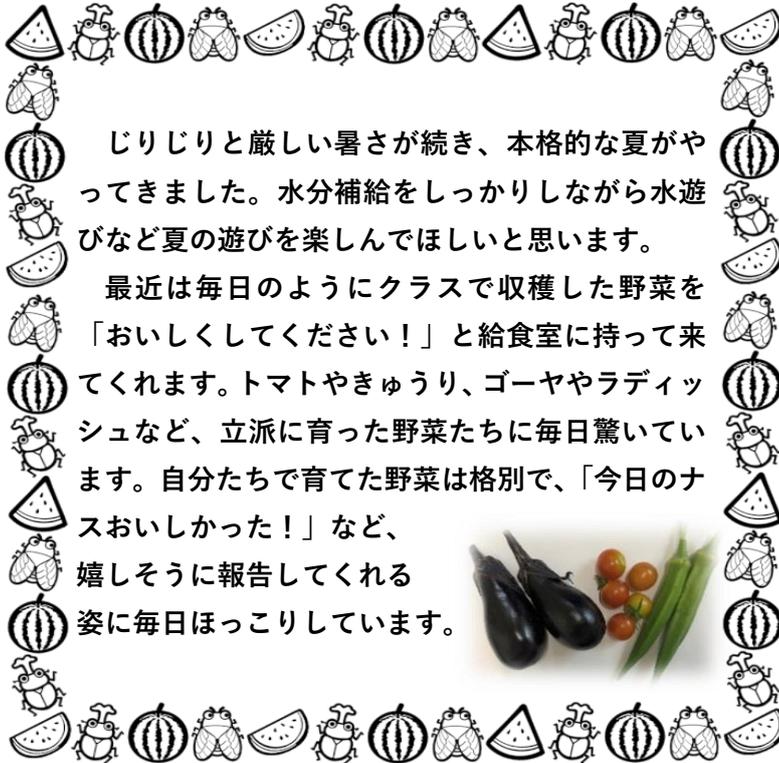
ポークチキンハンバーグ  
ウインナーと野菜のソテー

オニオンスープ



(おやつ)

りんごジュース  
おたのしみケーキ



じりじりと厳しい暑さが続き、本格的な夏がやってきました。水分補給をしっかりとしながら水遊びなど夏の遊びを楽しんでほしいと思います。

最近は毎日のようにクラスで収穫した野菜を「おいしくしてください!」と給食室に持って来てくれます。トマトやきゅうり、ゴーヤやラディッシュなど、立派に育った野菜たちに毎日驚いています。自分たちで育てた野菜は格別で、「今日のナスおいしかった!」など、嬉しそうに報告してくれる姿に毎日ほっこりしています。



## 子ども洋食

### <材料>

じゃがいも	2個 (40g)
白ねぎ	10cm程度 (5g)
さくらえび	10g (2g)
植物油	適量 (0.3g)
ウスターソース	適量 (2g)
青のり粉	適量 (0.01g)

※分量は大人二人分の目安量です。

### <作り方>

- ① じゃがいもはよく洗い、皮をむかずにくし形に切る。  
(保育園では皮をむいて提供します。) 耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で4分加熱し、水気をふき取る。
- ② 白ねぎは小口切りに切る。
- ③ フライパンを中火で熱し、さくらえびを2分程からいりし、取り出す。
- ④ フライパンに植物油を入れて中火で熱し、①のじゃがいもの皮を下にして3~4分焼き付ける。
- ⑤ こんがりとしたら、ねぎを加えて炒め、ウスターソースもいれて、じゃがいもと絡まるように炒める。

### 日本一周 8月の予定



8月10日	神奈川県	サンマーメン
8月11日	北海道	とうもろこしごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、芋もち
8月20日	群馬県	子ども洋食、おっきりこみ