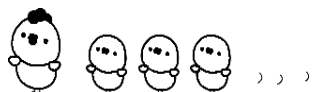


## 食が親子をつなぐ



食べる事の目的は全部で3つあります。

生きること・日本の伝統を伝えること。もう一つは私が一番大切にしていることです。それは”コミュニケーション(しつけ)”です。阿部家は幼少期から家族・親戚が集まってもちつきをしていたのですが、私は食事を通して三世代で楽しく過ごす空間が大好きでした。そんな家族団らんの空間が1日の中で少しでもあるだけで、子どもの精神とても安定するのです。そしてこの幼少期に親から受け取る愛情は、大人になった時にも活力になるのです。

食ベムラや遊び食ベもあると、つい「とりあえず食べて～」となりがちですが、今しかないお子様との時間を大切にしながら、食事を通して愛情をたっぷりお子様に注いでいきたいものですね。

## 6月の調理保育☆

6月29日(水)に、

きりん組で

フルーツサンドイッチ

作りを行います☆

エスロン・三角巾

のご用意を

お願い致します。

今後も頂いて嬉しかった言葉を残していこうと思います♪

私たちの  
元気の源。

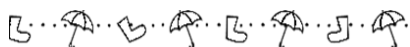
- ・レシピ参考にしています。掲載楽しみにしています。(ぞう組保護者)
- ・誕生日会で給食食べるの楽しみです。(ぞう組保護者)
- ・美味しい給食ごちそうさまでした。(ぱんだ組保護者)
- ・給食作ってくれて嬉しい。大好き。頑張ってるね。(きりん組園児)



# 給食だより



## おススメレシピ



レシピを見てリピートして下さっている方がいる事を知ったので、今回は人気レシピを2つ掲載します♪

大豆や野菜メインですが、園では大人気☆

こんなレシピ知りたいなどリクエストがあれば、いつでもどうぞ～♪

### ＜ポークビーンズ＞

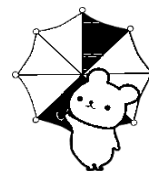
大豆水煮 130g  
 豚もも肉 90g  
 人参 2/3本  
 玉ねぎ 2/3個  
 油 適量  
 ケチャップ 40g  
 砂糖 5g  
 塩こしょう 少々

- ①乱切りにした人参・薄切りにした玉ねぎ・豚肉を油で炒める。
- ②ひたひたの水で柔らかくなるまで煮て、大豆と調味料を加えてさらに弱火で20程煮る。

### ＜ひじきの胡麻和え＞

もやし 90g  
 人参 1/2本  
 ほうれん草 70g  
 干ひじき 6g  
 しょう油 5g  
 白胡麻 10g  
 砂糖 5g  
 しょう油 6g

- ①ひじきは柔らかくなるまでゆでたらザルにあげ、鍋に戻したらしょう油を加えて炒る。
- ②人参は千切り、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ③ゆでた野菜と①、調味料を加える。



胡麻は炒ってから擦り潰すと、美味しさUPです☆

