

今月から、保育時間の中で料理教室が始まります。その他に年長さんは、今月梅干し作りのお手伝いで、青梅の塩漬け、赤紫蘇の塩もみ体験と色の変化の実験もしますので、楽しみにして下さいね！！

料理教室について【わらい】

- ① 『だし取り』で味覚の体験。昆布や煮干し、干し椎茸のだしを取って、色比べをしたり、匂いを嗅いだり、触ったり、自分の舌で味わって確認する。
- ② 包丁を使って野菜を切る、野菜と調味料を混ぜ合わせる等の経験を通して、五感を豊かにし、創る喜びを味わう。
- ③ 食卓にご馳走が並ぶまでには、野菜やお米を作っている農家の方々や、売っている店の人、料理する人の努力があることを知り、感謝の気持ちをもってよく噛むように指導します。
- ④ 自分たちで料理を作ることで、興味や関心を高める。



～ 1学期の料理教室の日程 ～

6月19日(水) 年長全クラス

【南瓜納豆】

- ① すり鉢を使って胡麻を擂り、納豆を入れて白く粘りが出るまでよく混ぜる。
- ② 事前に用意している蒸した南瓜を入れ、醤油を加えて和える。

【味噌汁】

材料:ズッキーニ、人参、キャベツ、味噌、いりこ、昆布、干し椎茸

- ① 前日に昆布、いりこ、干し椎茸で出汁をとる。
- ② ズッキーニ、人参、キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ③ ズッキーニ、人参、キャベツを出汁で煮込み、軟らかくなったら先生が子供達の前で味噌を溶いて出来上がり！

※ 園児は、下線部を実習します。



6月26日(水) 年中全クラス

【出汁当てクイズ】

- ① 『椎茸・昆布・いりこの出汁当てクイズ』目で見て、触って、色を見て、味見をして、匂いを嗅いで、どの出汁かを当てます。

【さつま芋納豆】

- ① すり鉢を使って胡麻を擂り、納豆を入れて白く粘りが出るまでよく混ぜる。事前に用意している蒸したさつま芋を入れ、醤油を加えて和える。

【味噌汁】

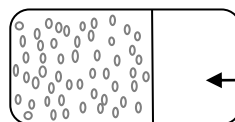
材料:木綿豆腐、人参、玉葱、わかめ味噌、いりこ、昆布、干し椎茸

- ① 味噌汁の具材が煮えたら、先生が子供達の前で味噌を溶いて出来上がり！

※ 園児は、下線部を実習します。

～ 料理教室の日に持ってくる物 ～

マスク・箸・弁当箱に入れたご飯、味噌汁碗を（ビニール袋に入れて）持たせて下さい。ご飯は、玄米ご飯・雑穀米入りご飯などをお勧めいたします。おかず・果物は入れないで下さい。料理教室前日に、必ず爪を切りましょう。エプロン、帽子は幼稚園で準備していますが、マスクは持たせて下さい。使用後は、持ち帰りますので、洗濯をして月曜日に園へ持たせて下さい。



ここにおかずを入れますので、スペースを空けておいて下さい。



6月の給食献立



日	曜	献立名	主な食材					
3	月	人参御飯 しらたきの炒めもの 味噌汁 じゃが芋納豆	発芽玄米 糸こんにゃく 玉葱 糸引き納豆	人参 小松菜 なめこ じゃが芋	いりこ 玉葱 わかめ 塩昆布	塩麴 干し椎茸 水菜 木綿豆腐 胡麻	人参 出汁昆布	にんにく いりこ
4	火	梅御飯 南瓜の黄和え 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 南瓜 糸引き納豆	梅干し 木綿豆腐 玉葱 ひじき	いりこ 味噌 人参 水菜	胡麻 出汁昆布 人参	黒砂糖 いりこ	
6	木	わかめ御飯 じゃが芋となすのカレー煮込み 味噌汁 人参納豆	発芽玄米 じゃが芋 人参 糸引き納豆	わかめ なす トマト 玉葱 人参	いりこ ズッキーニ 木綿豆腐 ねぎ	にんにく 生姜 にら 胡麻	グリーンピース 出汁昆布	片栗粉 カレー粉 いりこ
7	金	キャベツと塩昆布御飯 切干し大根の煮物 味噌汁 山芋梅肉納豆	発芽玄米 切干大根 玉葱 糸引き納豆	キャベツ 玉葱 木綿豆腐 山芋	塩昆布 人参 昆布 人参 梅肉	塩麴 突きこんにゃく 牛蒡	いりこ 干し椎茸 出汁昆布	グリーンピース いりこ
10	月	ひじき御飯 厚揚げとキャベツの味噌炒め 澄まし汁 水菜納豆	発芽玄米 厚揚げ 玉葱 糸引き納豆	ひじき キャベツ 人参 水菜	人参 玉葱 えのき茸 人参	塩麴 人参 わかめ 胡麻	いりこ ねぎ 出汁昆布	味噌 いりこ 薬膳だし
11	火	きのご御飯 ひじきと人参の白和え 味噌汁 じゃが芋納豆	発芽玄米 ひじき 油揚げ 糸引き納豆	しめじ 人参 玉葱 じゃが芋	えのき茸 木綿豆腐 人参 塩昆布	塩麴 味噌 水菜 出汁昆布	いりこ 胡麻 出汁昆布	黒砂糖 いりこ
13	木	カレーピラフ 牛蒡とこんにゃくの煮物 豆乳スープ ひじき納豆	発芽玄米 牛蒡 豆乳 糸引き納豆	人参 突きこんにゃく 南瓜 ひじき	玉葱 人参 玉葱 人参	グリーンピース 玉葱 人参 水菜	カレー粉 いんげん豆 アスパラガス 胡麻	薬膳だし
14	金	牛蒡御飯 焼き魚(ししゃも) 味噌汁 ポテトサラダ	発芽玄米 ししゃも 人参 じゃが芋	牛蒡 えのき茸 玉葱	薬膳だし 玉葱 人参	塩麴 にら 木綿豆腐	いりこ 出汁昆布 きゅうり	味噌 米酢
17	月	ピース御飯 カレー風味の野菜炒め 味噌汁 にら納豆	発芽玄米 キャベツ 玉葱 糸引き納豆	グリーンピース 玉葱 牛蒡 にら	塩麴 人参 わかめ 人参	いりこ 厚揚げ 人参 しらす干し	もやし 出汁昆布 胡麻	薬膳だし カレー粉 いりこ
18	火	わかめ御飯 炒り豆腐 味噌汁 さつま芋納豆	発芽玄米 木綿豆腐 おかわかめ 糸引き納豆	わかめ 玉葱 人参 さつま芋	塩麴 人参 玉葱 胡麻	いりこ ひじき 油揚げ 出汁昆布	牛蒡 出汁昆布	グリーンピース いりこ
20	木	ひじき御飯 厚揚げとなすの胡麻味噌炒め 味噌汁 南瓜納豆	発芽玄米 厚揚げ キャベツ 糸引き納豆	ひじき なす 人参 南瓜	人参 しめじ ねぎ 油揚げ	塩麴 人参 玉葱 出汁昆布	いりこ 生姜 胡麻 出汁昆布	味噌 いりこ
21	金	梅御飯 ひじきの煮物 鯛のつみれ汁 キャベツ塩昆布納豆	発芽玄米 ひじき 鯛のミンチ 糸引き納豆	梅干し 厚揚げ 牛蒡 キャベツ	突きこんにゃく 玉葱 人参 塩昆布	玉葱 ねぎ 生姜 人参	人参 片栗粉 味噌 胡麻	グリーンピー 薬膳だし
24	月	きのご御飯 南瓜の黄和え 味噌汁 人参納豆	発芽玄米 南瓜 糸引き納豆	しめじ 木綿豆腐 玉葱 人参	えのき茸 味噌 人参 ねぎ	塩麴 黒砂糖 わかめ 出汁昆布	いりこ 胡麻 出汁昆布	いりこ
誕生会		小豆御飯 切干し大根の煮物 味噌汁 さつま芋納豆	発芽玄米 切干し大根 木綿豆腐 糸引き納豆	小豆 玉葱 なめこ さつま芋	塩麴 人参 昆布 わかめ 胡麻	突きこんにゃく 玉葱 ねぎ 出汁昆布	いんげん豆 いりこ	
27	木	わかめ御飯 野菜煮込み 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 トマト 糸引き納豆	わかめ ズッキーニ 玉葱 ひじき	塩麴 人参 にら 人参	いりこ なす 玉葱 出汁昆布 ねぎ	南瓜 いりこ 胡麻	にんにく
28	金	玄米御飯 焼き魚(鯖) 味噌汁 じゃが芋の煮物	発芽玄米 鯖 木綿豆腐 じゃが芋	塩麴 玉葱 人参	いりこ 人参 糸こんにゃく	ねぎ 出汁昆布 いんげん豆	いりこ	

※ 野菜の納品の関係により、献立が変わることがあります。ご了承下さい。