



令和5年度

めばえ学園

食育のじかん

No.2

今月のテーマ

「もも・りんご
なし・パイナップル」



たんぼぼ組より

ももやりんご、なし、パイナップルの写真、紙芝居を見て一緒に手遊びをしました。フルーツポンチを見てお母さんが「これは〇〇だね」とお話ししてくれ、見たり食べたりしました。

メニュー

- ・ポークチャップライス
- ・ハワイアンサラダ
- ・豆腐ナゲット
- ・リンゴジュース
- ・フルーツポンチ

給食室から

子どもが見て何が入っているかわかりやすいようにデザートフルーツポンチに変更しました。普段混ぜられているものが苦手な子ども、何の果物か声をだしながら楽しんで食べていました。



☆ポークチャップライス☆

＜材料・・・園児5人分＞

	適量 (1人100g)
・ごはん	適量 (1人100g)
・豚ローススライス	180g
・梨	100g
・玉ねぎ	100g
・えのき	40g
・薄力粉	大さじ1
・塩、コショウ	少々
・ケチャップ	大さじ2
・中濃ソース	小さじ1
・酒	小さじ2
・コンソメ	小さじ1
・キャノーラ油	大さじ1
・粉パセリ	少々

＜作り方＞

- ①玉ねぎは1～2cmスライス、梨は粗みじんかすりおろす。えのきは1cmに切る。豚肉は食べやすい大きさ(1～2cm幅)に切る。
- ②鍋に油を入れ火にかけて玉ねぎを炒める。しんなりとなってきたら豚肉を加えほぐしながら炒め、火が通ってきたら梨、えのきも加える。
- ③塩、コショウ、酒を加え薄力粉を全体にふって混ぜる。
- ④材料が浸る位の水、ケチャップ、ソース、コンソメを加えて混ぜたら蓋をして弱火で10分程煮る。焦げないように途中で何度か混ぜる。
- ⑤器にごはんを盛り、④をかけて粉パセリをかける。

※味が薄ければ塩、ケチャップ等で調整する。

