



# しょくじだより



8月号  
みそらこども園

## 梅干しができました

6月にシソ漬けをした梅干しが赤くなり食べ頃になったので袋詰めをしました。子ども達に書いてもらったメッセージを入れてみそらこども園の梅干しの完成です。完成した梅干しを園長先生や以上児の先生に手渡ししました。つき組さんはお家に持ち帰りました。余ったシソで「シソふりかけ」を作って、お昼ご飯の時の食べてみたいお友達に味見をしました。『シソふりかけ美味しい』とご飯がすすんでいましたよ。



## 4つのお皿

去年までは1日を通して4つのお皿についてしていましたが、今年は日頃の食事が4つのお皿のどの色の所の仲間になるのかを毎回考えてみよう！となりました。つき組のお当番の子どもが代表で4つのお皿のシートの上とその日のおかずやご飯を考えながら置きます。「サラダを食べると病気にくい体になるんだ」や「ご飯を食べたら強い力がでるんだ」と食事を取る前に見る事で子ども達がもう少しだけ食べてみようかな？という気持ちになってくれるといいなと思います。



赤(主菜)→丈夫な体をつくらしてくれる  
緑(副菜)→病気から守ってくれる  
黄色(主食)→強い力が出る  
白色(汁) →美味しい味のお手伝いをしてくれる

## 苦手な食べ物を 食べやすくする一工夫



例えば、レバーの臭みは血のかたまりや脂肪を取り除いて牛乳や塩水に浸けて取ります。ピーマンの苦みは油で炒めたり、肉詰め焼きにしたりするとやわらぎます。その食べ物の苦手な部分を知り、それを解決するような調理法にすると食べやすくなります。

## 旬の食材を使ったメニュー

### 『ピーマンチーズハンバーグ』



【材料】6個分

|         |      |       |      |
|---------|------|-------|------|
| ピーマン    | 6個   | 溶き卵   | 2個   |
| 玉ねぎ     | 2/3個 | パン粉   | 大きじ2 |
| プロセスチーズ | 60g  | 牛乳    | 大きじ2 |
| 合いびき肉   | 400g | 塩コショウ | 少々   |

【作り方】

- ①ピーマンを1.5cm角に切り、玉ねぎはみじん切りにする
- ②フライパンに油を熱して①を弱火でじっくり炒める
- ③ボウルに、冷ました②と1cm角に切ったチーズ、合いびき肉、溶き卵、パン粉と牛乳、塩コショウを入れて粘りが出るまで混ぜる
- ④フライパンに油を熱して小判型にした③を焼く。焼き色がついたら裏返してフタをして中まで火を通す。