

もぐもぐだより



2025.6月号

2025年度は『記念日献立』をテーマに給食や食育の活動を行います。

6月はおにぎりの日です。



今月の人気レシピ

☆春雨サラダ☆

＜子ども2人 大人2人分＞

はるさめ・・・・・・・・25g
きゅうり・・・・・・・・100g
にんじん・・・・・・・・40g
ハム・・・・・・・・25g
砂糖・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
酢・・・・・・・・小さじ2
ごま油・・・・・・・・大さじ1/2



＜作り方＞

- ① 春雨は水で戻し、適切な固さに茹でます。
※加熱後は流水にとると春雨がくっつくのを防げます。
- ② 野菜、ハムは食べやすい大きさに切りそれぞれ加熱します。
- ③ 酢の酸味を飛ばすため、鍋に調味料を合わせ加熱し、粗熱を取ります。
- ④ ①、②、③を合わせます。

■ 記念日「6/18（水） おにぎりの日」

おにぎりの日は石川県旧鹿西町(ろくせいまち)で日本最古の「おにぎりの化石」が発見されたことに因んでいます。

6月18日の給食では、わかめと鮭のおにぎり2種類を提供します。



🍌 ベジおやつ 「カレーピラフ」

旬のパプリカを使ったカレーピラフです。少し苦みのあるパプリカをカレー味のピラフに入れることで苦みが緩和され子どもたちにも食べやすいレシピです。



🌸 行事食 「入梅」🐌

雨季に入る頃に梅が熟すという意味で入梅と呼ばれるようになりました。おやつにはかたつむりのうずまきをイメージしたぐるぐるパイを提供します。



食育風景



じゃがいもをつぶしてポテトサラダ作りを行いました！
こどもの日のおやつの「こいのぼりクリームサンド」を作り、子どもたちが自分の思い思いのこいのぼりを作ることが出来ました♪



おやつの豆腐ドーナツの豆腐を袋の上からつぶしたり、しっかりと粉をふるって生地作りをしたり、クラスごとに実施可能な食育に取り組みました。
給食を作っている調理器具は大きいものが多く、驚いた様子で触れていました。

今月のピックアップ食材

「トマトケチャップ」

トマトケチャップは、完熟トマトを加熱しピューレにしたものに砂糖、塩、酢、たまねぎ、スパイスなどを加えた調味料です。

ナトリウム、カリウム、ビタミン類や抗酸化作用のあるリコピンを多く含みます。

うま味成分グルタミン酸を含むため、料理にうま味を加え、味わいを変化させるアレンジにも使えます。

しょうゆやみそに比べて塩分が低いため、調理の際に使用量を減らすことで減塩することができます。

