

もぐもぐだより



2025.8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。

8月は野菜の日です。



今月の人気レシピ

☆お好み焼き風卵焼き☆

<子ども2人 大人2人分>

たまご・・・230g（約5個分）

たまねぎ・・・・・・50g

にんじん・・・・・・25g

キャベツ・・・・・・120g

ベーコン・・・・・・25g

だし汁・・・・・・40g

サラダ油・・・・・・5g

中濃ソース・・・・・・大さじ1

ぬるま湯・・・・・・2g

マヨドレ・・・・・・大さじ1

かつお節・・・・・・2g



<作り方>

- ① 卵を割り、溶きほぐします。
 - ② ソースとぬるま湯は合わせておきます。
 - ③ 野菜とベーコンは千切りまたはみじん切りにします。
 - ④ 鍋にサラダ油をひき、鍋が熱したら③を炒めます。
 - ⑤ ④にだし汁、①を合わせ型に流し入れオーブンで焼きます。
（180℃ 30分程度）
 - ⑥ 焼きあがったら、②とかつお節、マヨドレをかけて完成です。
- ☆オーブンを使わず、フライパンで焼くこともできます。

記念日「8/31（日）野菜の日

8月31日は、ごろ合わせから「野菜の日」と制定されました。給食では夏野菜のカレーそぼろ丼、ピクルス、コンソメスープに野菜をたくさん使用し提供します。

※給食では8月29日（金）に提供します。



ベジおやつ 「夏野菜のミニピザ」

夏野菜（ナス、ピーマン、コーン）を使用した、お子さんと一緒に作れるレシピです。

ピーマンは下茹ですること
で苦みが軽減します。



行事 「夏祭り」

夏祭りは豊作を願う祭りや疫病退散を祈願する祭りなどの四季折々の祭りの一つです。

「青森のねぶた祭」「神田祭」「祇園祭」

「徳島市阿波踊り」などが全国的に有名です。



食育風景

旬のとうもろこしの皮むきの食育を行いました！



大根の皮むきに挑戦☆
慎重にピーラーを使って
皮むきできました♪



七夕のカレーの盛り付けをしました☆
自分で星形にんじんを型抜きしてカレーを
七夕の夜空に見立てて盛り付け完成です！



今月のピックアップ食材

「スイカ」

夏に食べる印象が強いスイカですが、実は春～秋が旬です。

スイカから発見されたアミノ酸の「シトルリン」はウリ科の植物に多く含まれ、疲労回復・むくみ解消に効果があります。

また赤い果肉にはβ-カロテンが830μgと緑黄色野菜と同様に含まれ、抗酸化作用が期待でき、スイカのビタミンCは、ごまや豆腐に含まれる非ヘム鉄を吸収されやすいヘム鉄に変えてくれます。

体を冷やす作用があるため食べすぎには注意が必要です。

