



# 給食だより



2019年8月1日

社会福祉法人 尚徳福祉会  
保土ヶ谷保育園

ジメジメとした日が続いていましたが、夏本番になってきました。毎日暑い日が続いていますので、水分補給・塩分補給をこまめにとるよう心掛けましょう。食欲が落ちる時期ですが、たくさん食べてもらえるように献立や調理法を工夫していきますね。



## おにぎり



午後のおやつがおにぎりの日は、ぺんぎん組、ぱんだ組、きりん組は自分でおにぎりを作っています。ご飯をラップに乗せて、丸める作業をしています。どろんこや、粘土遊びの延長で、思い思いのおにぎりを楽しんで作っています。



## 大事に育てた野菜を・・・

園では子どもたちが様々な野菜を育てています。収穫した野菜はお昼や午後のおやつに出しています。

小松菜は、おかか和え チンゲンサイは、青菜炒め 大根とかぶは、ゆかりあえやふろふき大根  
野菜の成長の様子を見ながら、食の恵みをたくさん感じています。



## 8月メニュー

### チキンナゲット

#### 材料・5人分

- ・鶏むね肉・・・・・・・・・・ 100g
- ・鶏ひき肉・・・・・・・・・・ 200g
- ・木綿豆腐・・・・・・・・・・ 1/2丁
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1/2個
- ・にんにく・・・・・・・・・・ 1かけ
- ・しょうが・・・・・・・・・・ 1/2かけ
- ・塩・・・・・・・・・・ 少々
- ・片栗粉(小麦粉)・・ 適量 ・ケチャップ・・ 適量
- ・揚げ油



#### 作り方

- ①、鶏むね肉は、1cm角に切る
- ②、木綿豆腐は、水気をしっかりふきとり潰す
- ③、玉ねぎは、ニンニク、しょうがは、みじん切りにする
- ④、みじん切りにした玉ねぎは、電子レンジでしんなりするまで加熱する
- ⑤、鶏ひき肉、①、②、③、④塩、すべてをボールに入れ粘り気がでるまで混ぜる
- ⑥、⑤を食べやすい大きさに形成して、片栗粉(もしくは、小麦粉)を全体につけて180℃前後できつね色になるまで揚げる。
- ⑦、盛り付けてケチャップを添えて完成♪