

# うなぎごはん

7月29日(金)にうなぎご飯を提供しました。土用の丑の日には丑の日にちなんで「う」のつく食べ物を食べると縁起が良いことや、その中でもうなぎを食べると夏負けしないで元気が出るということを学びました。



うなぎが好きな子どもが多く、おかわりもしてたくさん食べていました！土用の丑の日クイズも大正解でした！

## 今月の紹介メニュー



今月はもも組の保護者からの紹介メニュー「オープンオムレツ」です。たくさんの野菜が入り、食卓がオシャレになるメニューです♪

材料(子ども1人分)：鶏卵 1個、じゃがいも 15g、たまねぎ 20g、トマト15g、塩・砂糖 少々、トマトケチャップ 適量

作り方：1. 野菜をさいの目に切り、じゃがいもはレンジで加熱してやわらかくします。  
2. 1と卵、塩、砂糖をボウルに入れてよくかき混ぜます。  
3. 油を熱したフライパンでしっかり焼き、ケチャップをかけて完成です♪



## 精進料理

8月10日(水)に精進料理を提供しました。お盆には肉や魚を使わない精進料理を食べるということを学びました。



精進料理という言葉をはじめて聞く子どもが多かったようですが、しっかり話を聞いて残さず食べていました♪



## 8月のだいすきメニュー



今月のだいすきメニューは「あじの竜田揚げ」です。ご飯によく合うメニューです♪

材料：あじ 40g、醤油 小さじ1/2、みりん 小さじ1/2、片栗粉 大さじ1、おろししょうが 少々

作り方：1. あじに醤油、みりん、おろししょうがで下味を付けます。  
2. 下味が染み込んだあじに片栗粉をまぶします。  
3. 180℃～190℃の油で揚げて中まで火が通ったらできあがりです♪