

世界の料理 ベトナム

「ソイ・ガー」「カーティムヌーン」 「フォー」「バナナのチェー」



ソイ・ガーは、鶏肉(300g)にニンニク(1片/みじん切り)・鶏ガラ(5g)・醤油(大さじ1)で30分漬けたあと、オーブンで20分焼きます。炊飯器にお米と一緒にみじん切りした玉ねぎ・人参を入れて炊き上げます。ご飯の上に鶏肉をのせたら完成！
 カーティムヌーンは、なす(2本)を薄く切り醤油(大さじ2)・みりん(大さじ2)・酒(大さじ2)・酢(大さじ1)の液を作り、なすを20分漬け込み、オーブンで20分焼きます。
 フォーはたっぷりの野菜を入れ、鶏ガラで味付けをしました。
 カーティムヌーンは、なすそのものだったので子どもたちの反応が気になった一品でしたが味がしみ込んでいたため、よく食べていました。



おやつは、バナナのチェーでした。本来はココナッツミルクや甘く煮た豆を使用しますが、園では牛乳に砂糖を加え煮立せ冷ましたあと、コーンフレーク・バナナ、白玉(以上児のみ)をいれ、子どもたちが食べやすいようにアレンジしました。



今回はベトナムについて学びました。「フォーは米からできていて、チェーは日本でいうとあんみつだよ。」と話すと、「へえ！そうなんだ！」と驚いていました♪「チェー楽しみだなあ」とおやつまで待ち遠しそうな姿が見られました。



おやつ

8月18(火)はすいか蒸しパン、8月18日(水)は金魚ばちゼリーを提供しました。馴染みのある旬のすいかに見立てた蒸しパンと夏のお祭りを感じてもらいたいと思い金魚鉢ゼリーを提供しました。



見た目はすいかですが、ほうれん草とバナナを練りこんだ生地を丸くし、ココアの生地でもま模様を作りました。



金魚はいちご味、水はソーダ味になっています。見て楽しい、食べておいしいゼリーが完成しました♥

▲▼食欲の秋です▼▲ まだまだ暑い日が続きます。朝ごはんはしっかり食べましょう。朝ごはんを抜いてしまうと集中力や意欲がなくなり生活力が低下してしまいます。

ごはん食

吸収に時間がかかるため腹持ちが良いです。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりと食べると不足しがちなミネラルも摂取できますよ。

パン食

消化が早いパン食は即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいですね。サラダと一緒に食べるとビタミンが摂れます。海藻サラダにするとミネラルも豊富に摂れます。

果物を食べよう

ビタミンCが豊富でおいしい果物。実りの秋に旬の果物を沢山食べましょう！

梨：7月～8月/ぶどう：8月～11月

りんご：9月～11月/かき：10月～12月

保育園でも色々な種類の果物を食べています。バナナ・オレンジ・キウイ・メロン・すいか・パイナップルなど。

来月は梨・ぶどう・りんごが出ます。