

世界の料理 アフリカ

シャクシュカ カチュンバリ ムルキーヤ

おやつ: パスプーザ



作り方 (3人分) **シャクシュカ** 鍋に油 (大さじ1) を入れ、豚ひき肉 (100g) を炒める。肉に火が通ったら、みじん切りにした玉ねぎ (1/2玉) と人参 (1/3本) を入れ炒める。トマト缶 (1缶) を加え、チリパウダー、カレー粉 (各小さじ1) を加える。ケチャップ (大さじ1)、砂糖 (小さじ2)、醤油 (大さじ2) を入れ味を整える。卵 (3個) を目玉焼きにし、上にのせて完成。 **カチュンバリ** キャベツ (1/2玉) と、人参 (1/2本) は角切り、玉ねぎ (1/2玉) は薄くスライスし、軽くボイルする。水気を切りボウルに入れ、ドレッシング《砂糖 (小さじ2)、塩 (小さじ1/2)、油 (60ml)、酢 (30ml)、レモン汁 (小さじ1)》で和えて完成。 **ムルキーヤ** 鍋に油 (大さじ1) を入れ、みじん切りのベーコン (60g) を炒め、みじん切りの玉ねぎと人参も加え炒める。水 (1ℓ) を入れ煮詰めていく。小さめにざく切りしたモロヘイヤを加え火が通ったら、鶏がら (大さじ2) と塩 (ひとつまみ程度) で味を整える。 **パスプーザ** 鍋に砂糖 (30g) と水 (20cc)、レモン汁 (小さじ1) を入れ、混ぜながら中火にかけシロップを作る。砂糖が溶けたら弱火にして少し煮詰め、火からおろし粗熱をとる。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷ましておく。ボウルにホットケーキミックス (200g) とヨーグルト (200g) を混ぜ合わせ、少しずつ水 (20cc) を加えながら粉っぽさがなくなるまで混ぜる。180℃のオーブンで20分焼く。シロップを上にかけて完成。

カチュンバリ

シャクシュカ



パスプーザ

ムルキーヤ



昨年度に引き続き、『世界の料理』を学びました。今年度は、日本での東京オリンピックと中国での北京オリンピックが開催され、日本人選手がとても活躍しましたね。給食を通して、その国の食べ物・特徴を知り、普段とは違った給食を味わうことができたと思います。

また、その国の音楽を流したことで、子どもたちは、それぞれの国の雰囲気を感じながら食べる事が出来ました。

ご入園、ご進級、おめでとうございます。

保育園の給食について

食育テーマ

今年度の食育テーマは「日本全国旨いもの巡り」です。47都道府県各地のご当地グルメや郷土料理を提供します。給食室の廊下には、特大日本地図を掲示し、食べ終わったら地図に色を塗り、縮小されたご当地キャラクターと県旗を貼ります。また、手作りの教材を使用して、その県の有名な場所や建物、特産品などについてもお話していきたいです。

献立・調理

2週刊ごとのサイクル献立です。1回目で残食が多かったり、食べづらかったメニューは2回目で食べやすくなる工夫をしています。また、旬の食材を多く取り入れられるようなメニューを考えています。献立表のピンク色で書かれている食材は旬を意味しています。素材の味を生かし、薄味でやさしい味つけになるようにしています。子どもたちにとって食べやすいように調理法を取り入れていきます。提供する前には調理員以外が検食をし、味付けや食材の固さ等、問題がないか確認し調整しています。

その他

毎月の誕生会の日には、お楽しみ給食の実施や季節の行事など、お楽しみメニューをたくさん用意しています。ぜひ降園の際は玄関のディスプレイをご覧ください。

1年間、よろしくお願いいたします。