



8月の台所便り

縄瀬保育園 栄養士
宮田 里衣

おすすめ★シ★ピ

〈胡瓜のおつまみ?〉

○胡瓜
○おつまみのイカ燻製
大人はお好みで一味などをかければ
お酒のあてにもなりますよ♪

胡瓜を好きな大きさに切って塩もみして水切りをする（おすすめは太めの輪切り）
おつまみのイカ燻製を好きな量だけ入れたら
味をみて足りない時は塩を振って完成！！

遅くなりましたが・・・7月20日（月）
とても良いお天気だったので子ども達と一緒にしそで梅を漬けました♪

玄関前に展示していますので是非ご覧ください♪

昔からの迷信で、しそを揉んでいるときに手の平が赤く染まらない人と、真っ赤に染まる人がいるみたいです。手のひらが赤く染まらない人は多いみたいです。手のひらが真っ赤に染まる人は梅干しが良く染まると言う迷信があるようです・・・
迷信なので本当かどうか分かりませんが、皆さんも一度試してみてくださいはいかがですか・・・？

☆給食で人気だったメニュー 〈にんじんクッキー〉

材料（4人分）

・にんじん	中1/4本
・小麦粉	80g
・ベーキングパウダー	1g
・粉チーズ	3g
・バター	35g
・砂糖	25g

1. 人参は皮をむき柔らかくなるまで茹でておろし金やフードプロセッサーでよくすりつぶす
2. 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖は合わせてふるっておく
3. バターを湯せんで溶かす。
4. ボールにすべての材料を入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる
5. 食べやすい大きさに丸めて平らにし天板に並べ、予熱したオーブンに入れ、180度で20分ほど焼く
※焼く温度はオーブンによって違います。

園では野菜が苦手な子どももみんな喜んで食べていましたよ。
野菜嫌いの子どものために野菜をおやつに混ぜてみるのもいいですね♪

8月の献立		1・15・29（土）	3・24（月）	4・18（火）	5・19（水）
		三色そぼろ丼 油揚げの味噌汁	鶏のから揚げ 野菜サラダ オクラの胡麻和え ワカメの味噌汁	魚のみりん焼き ピーマンともやしの炒め物 南瓜のおかか煮 豆腐の味噌汁	干草焼 さつま芋の金平 胡麻胡瓜 豆腐の味噌汁
		牛乳 バナナ	ヨーグルト	すいとん汁	牛乳 南瓜のがね
20（木） 6）弁当の日 20）鶏肉のサッパリ煮 もずくの天ぷら キャベツのナムル 玉ねぎの味噌汁	7・21（金） 飴肥天 青梗菜の炒め物 煮豆 なめこの味噌汁	8・22（土） 豚丼 えのきの味噌汁	11・25（火） 鮭の塩焼き ひじきと人参の炒り煮 胡瓜のさっぱり和え キャベツの味噌汁	12・26（水） 12）三色そぼろ丼 油揚げの味噌汁 26）揚げおかべ ツナのサラダ いもんぬた そうめん汁	13・27（木） 豚肉の生姜焼き ゆで卵 ナス南蛮 青さ汁
スイカ チーズ	ところてん たべるいりこ	お茶・塩おにぎり	お茶・塩おにぎり	12）牛乳 バナナ 26）水羊羹 食べるいりこ	梨 チーズ
14・28（金） 鯖のカレー揚げ ごぼうの甘辛煮 千切り大根の酢の物 もやしの味噌汁	17・31（月） 豚かつ せん野菜（ごまどれ） 胡瓜のおかか和え ごま味噌汁	●6日はお弁当の日になっています。よろしくお願ひします。			
牛乳 豆乳もち	トッピングヨーグルト				

※トマト、みそ汁、納豆、りんごは毎日付きます。平日は毎日玄米ご飯です。献立を変更する場合があります。