



# 給食だより



5月 世光保育園 給食室

さわやかな風に、温かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節になりましたが、今は残念ながら思うように外遊びも出来ず、子どもたちの体力も有り余っていることだと思います。新型コロナウイルス感染症対策として、家庭での保育や登園時の感染症予防対策にご協力いただき、ありがとうございます。今は、この状況が一日も早く落ち着き、子どもたちが元気に登園できる日が来ることを願っています。



おうち時間が増えた今、毎日の献立を考えるのも大変かと思えます。今回は、保護者の方々から尋ねられたことのあるメニューをご紹介します。保育園の人気メニューを、ぜひご家庭でお試してください。

## コーンごはん

【材料】 3合分

- ・ お米 3合
- ・ コーン 75g  
(冷凍コーンや缶詰でも可)
- ・ 薄口醤油 30cc
- ・ だし汁 540ml

【作り方】

- ① お米を洗う。
- ② 釜にだし汁と薄口醤油を入れ、水を合わせてからコーンを入れて炊く。
- ③ 炊けたら全体を混ぜ合わせる。

※ 保育園では毎日、煮干しでだしをとって使用していますが、ご家庭では水を合わせてから、顆粒だし小さじ1を入れてもよいかと思えます。

## ミートスパゲティー

【材料】 6人分

- ・ 豚ミンチ 400g
- ・ 玉ねぎ 中2個
- ・ 人参 中1本
- ・ ピーマン 大1個
- ・ 干しいたけ 0.8g
- ・ トマト缶 1缶
- ・ ケチャップ 250g
- ・ ソース 25g
- ・ 三温糖 大さじ1
- ・ 小麦粉 大さじ2

【作り方】

- ① 玉ねぎを・ピーマン・干しいたけはみじん切りにする。  
人参は千切りにする。
- ② 豚ミンチを炒め、さらに①の野菜も入れて炒める。
- ③ ②にホールトマト・ケチャップ・ソース・砂糖・干しいたけの戻し汁を入れて煮込む。  
時々、かき混ぜないと焦げるので注意を!!
- ④ 小麦粉を倍量の水で溶いて入れ、とろみをつける。

☆ たくさん作って、冷凍保存しておくことも可能です!!  
ドリアにしたり、いろいろと楽しんでみてください。

※ 保育園では、干しいたけを使用していますが、マッシュルーム等のきのこ類でも美味しくできると思えます。

保育園での作り方です。ご家庭で味付け等をアレンジして、楽しんでください。

給食室

## Instagram 始めました

日々の給食・おやつをSNSで見られるようにしてみました

ぜひ、フォローをお願いします!

 **sekou\_kyusyoku**

今日の給食は何食べた??と、  
親子の会話の話題の1つに  
してみてください

