



日の出保育所
令和7年度 2号

とうもろこしの皮むき体験

6/19に藤組さんととうもろこしの皮むきをしました。思った以上に力がある作業です。他のクラスでも生のとうもろこしを触り興味津々でした。自分たちで剥いたとうもろこしは、おやつで食べました。



☆保育参観後の給食試食会☆

藤組の保護者の方に、子どもの様子や園の給食を知って頂くために給食試食会を行いました。「美味しかった。家では食べないのにこんなに食べるんですね。こんな野菜の使い方、切り方があるんですね。」などの感想がありました。子どもたちも保護者の方と楽しく食べていましたよ。





(保育参観のレシピ)



コンソメスープ(4人分)

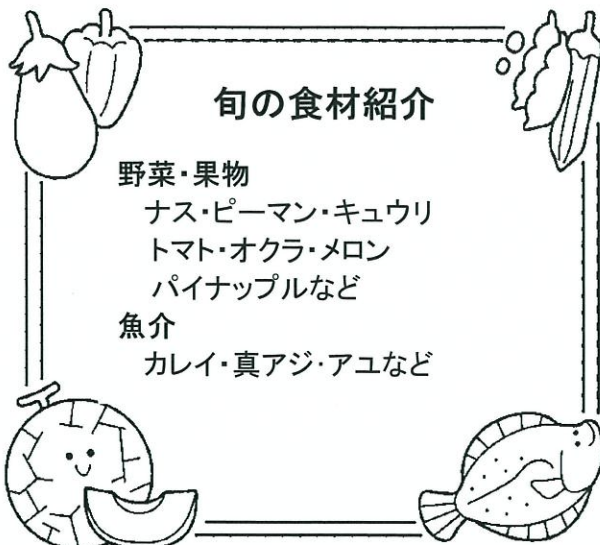
・ベーコン	50g
・玉葱	150g
・人参	40g
・じゃが芋	300g
・キャベツ	200g
・ピーマン	40g
・顆粒コンソメ	5g
・淡口醤油	20g
	10g
・塩	少々

- ①ベーコンは、1cmの幅に切る。玉葱は薄切り、人参・じゃが芋・キャベツ・ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油をひき、ベーコンを炒める。炒めたら玉葱、人参を入れ炒め水を入れる。
- ③沸騰したら、じゃが芋を入れて煮る。
- ④じゃが芋が少し柔らかくなったら、キャベツ、ピーマンを入れ野菜を煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら、調味料を入れて味を調える。

豆腐のミートグラタン(4人分)

・豚ミンチ	150g
・玉葱	150g
・茄子	100g
・豆腐	2丁
・ミート缶	600g
・ホワイトソース	60g
・ピザ用チーズ	適量
・ケチャップ	適量
・砂糖	適量
・コンソメ	適量

- ①玉葱はみじん切り、茄子と豆腐は1cmの角切りにする。
- ②鍋に油を引き、玉葱をしんなりするまで炒め、豚ミンチを入れ、色が変わるまで炒め、茄子を入れ被るくらいの水を入れる。
- ③火が通ったら、ミート缶、砂糖、ケチャップ、コンソメを入れて味を調べ、豆腐を入れる。
- ④③を耐熱用皿に入れホワイトソースを乗せ、ピザ用チーズを乗せてオーブンで焦げ目がつくまで焼く。



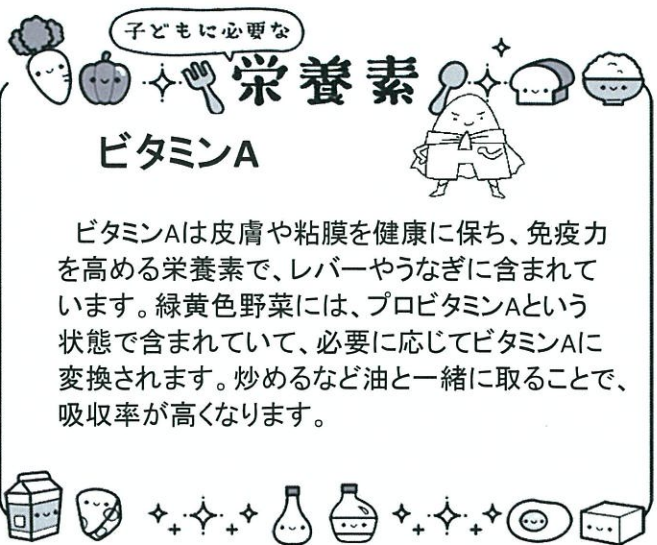
旬の食材紹介

野菜・果物

ナス・ピーマン・キュウリ
トマト・オクラ・メロン
パイナップルなど

魚介

カレイ・真アジ・アユなど



子どもに必要な

栄養素

ビタミンA

ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力を高める栄養素で、レバーやうなぎに含まれています。緑黄色野菜には、プロビタミンAという状態で含まれていて、必要に応じてビタミンAに変換されます。炒めるなど油と一緒に取ることで、吸収率が高くなります。