



給食だより



令和6年度
美保里こども園

雨が降ったり、晴れたりと天気のコロコロと変わる梅雨の時期、
手洗いやうがいなどをしっかり行い、子供たちの体調管理に気を付けていきましょう。
きれいな紫陽花が咲き誇る中で、今月のメニューには色鮮やかなあじさいゼリー。
レシピも掲載しているので作ってみてくださいね♪

あじさいゼリー

材料

カルピスゼリー

カルピス 100cc 水 300cc 粉ゼラチン 10g

青色ゼリー

ブルーハワイシロップ大2 レモン汁大1 水 100cc

粉ゼラチン 5g

赤色ゼリー

いちごシロップ大2 レモン汁大1 水 100cc

粉ゼラチン 5g

作り方

- ① 鍋に水とカルピスを加え、沸騰直前で火を止め、ふやかしておいたゼラチンを加えて溶かす。
- ② 器に濾しながら入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ③ 青色・赤色ゼリーも同様にし冷蔵庫で冷やす。
- ④ ゼリーが固まったら青色・赤色ゼリーを包丁で四角く切ってカルピスゼリーの上にバランスを見ながら盛り付ける。

※ゼラチンは各ゼリー用の水から大3取ってふやかしておく

夏至に食べるものは？

今年の6月21日は夏至で、1年のうちで昼の時間がもっとも長い日です。

夏至に食べられるものは地域によって異なり、関東地方では小麦で焼いたもち、関西地方ではタコ、福井県の一部ではサバを食べる風習があります。



お手伝い をやってみよう

食材の買いもの

食に関わるお手伝いは台所に立つことばかりではありません。食材の買いものに一緒に行くことも、お手伝いのよい機会になります。食材を選んでもらう、カゴに入れてもらう、買ったものを家まで運んでもらうなど、「自分がやった」と感じられる場面をつくるといいでしょう。買いもののお手伝いをするすることで、旬の食材を知ることや、新鮮な食材の選び方を学ぶことにもなります。



給食の掲示は6/1～10/31まで中止します。ホームページに毎日掲載しているのでみてね♡