



# 給食だより

令和6年度  
美保里こども園

暑い夏がやってきたよ！水分補給しっかりとして夏を楽しみましょう♪



野菜の再生にチャレンジ！

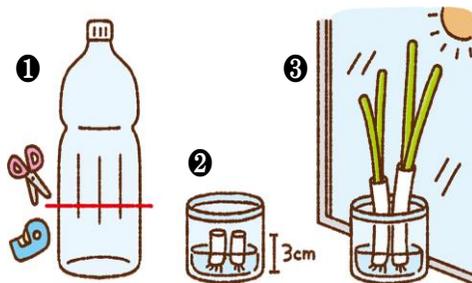
## ねぎ

準備するもの

- ・残ったねぎの根元（根元から3cm程度）
- ・ペットボトル（500mL）
- ・はさみ
- ・セロハンテープ

育て方

- ① ペットボトルをカットし、切り口をセロハンテープで保護する。
- ② ①の容器に水を入れ、ねぎの根元を1cmほど水に浸ける。
- ③ 日当たりのよい場所に置く。

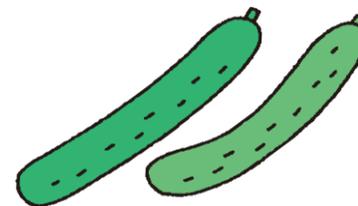


\*水のとり替えは、1日1回。伸びてきたら根元を残して使う分だけ切ると、くり返し収穫できます。

## 旬の食材

### きゅうり

1年中目にする野菜ですが露地栽培されているのは夏季で、ハウス栽培されたものより栄養価が高いといわれています。生で食べられるので、そのままみそをつけて食べる「もろきゅう」は、子どものおやつにも最適です。



### 子供と一緒に作ってみよう

#### きゅうりの酢の物（2人分）

**材料** きゅうり 1本 塩 小さじ1/4 乾燥わかめ 2g  
砂糖 大さじ1 酢 大さじ1 塩 小さじ1/4  
いりごま 適量

**手順** きゅうりを薄切りにし塩を加えて揉みこみ10分ほど置いたら流水で洗い水気を絞る。  
わかめはパッケージの表記通りに水で戻し水気を切る砂糖と酢を和えておく。  
きゅうりとわかめを入れて合わせ酢で和える塩で味を調べ、器に盛りごまをかけて完成です  
※園の子供達は酢の物大好き♡  
ちりめんじゃこやかにかまぼこなどいれてもおいしいよ♪

## お手伝いをやってみよう

### 配膳・あとかたづけ

台所でのお手伝いとして実施しやすいのは、食事の準備やあとかたづけです。食事の前後にテーブルをふく、はしや皿を並べる、食べ終えた食器を運ぶなどです。まずは自分の分をやってもらうことから始め、慣れてきたら家族の分もやってもらうようにします。食器のあとかたづけは、洗ったあとにふくことから始め、食器の扱いに慣れてきたら洗うことにもチャレンジしてみましょう。

