



給食だより



園庭で収穫した夏野菜は・・・

園庭では沢山の夏野菜が獲れています。獲れた野菜は給食で以下の様に調理して提供しています。

トマト・・・今年度は、トマトが沢山収穫できています 🍅🍅🍅。園庭のトマトはとても美味しく、八百屋さんから納品されたトマトと食べ比べると、園庭の方が美味しい！！との声もチラホラ聞こえてきます…😊きつと、子どもたちが一生懸命お世話をしてくれているお陰だと思います 🎵

茄子・・・今年度の乳児さんは茄子は大好き！幼児さんの中では苦手とする子が多い茄子。子どもたちが大好きなお肉と一緒に、酢豚や鶏肉のトマト煮、夏野菜カレーに入れたりしています。皮は縞模様に剥くと食べやすいようです。

きゅうり・・・様々なサラダに入れたり、きゅうりスティックにしたり、輪切りにしてシンプルに胡麻油と醤油で和えたりと、夏野菜の中でもきゅうりは好んで食べる子どもが多い野菜です。

ダビデオクラ・・・今年度は『ダビデオクラ』という、よくスーパーでみかけるおくらとは違うオクラを育てています。一般的な角オクラよりもサイズが大きく、その断面は肉厚で、星のような形をしているのが特徴です。苦みや、青臭さ、筋を感じることはなく、とても食べやすいです！

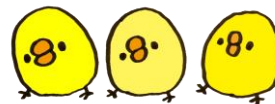
ご家庭でもお子さんに、保育園でどんな野菜を育てているのか聞いてみてくださいね 🎵



今月の世界の料理～イスラエルのファラフェル(ひよこ豆のコロッケ)です。ファラフェルとは中東料理の定番揚げ物メニューで、砕いたひよこ豆を使ったコロッケのような料理です。日本では「ひよこ豆のコロッケ」と呼ばれることが多いファラフェルですが、コロッケと違い衣はついていません。砕いたひよこ豆にハーブとスパイスを入れて揚げると、ベジメニューとは思えない存在感。イスラエルでは、ファラフェルをサラダ類と一緒にピタパンに挟んで売られています。ハーブがたくさん入った緑色のものから、こだわりを持って入れない店までさまざま。イスラエル人は「油から直接食べる」という言い回しがあるように、揚げたてのファラフェルしか食べないそうですよ！

材料 (2人前)

乾燥ひよこ豆 125g 玉ねぎ 1/2個
にんにく 2粒 パセリ 1茎
塩 大さじ1/4 コンソメ 少々



1. ひよこ豆はたっぷりの水に漬け、一晩おく。
2. 玉ねぎ、にんにく、パセリ、塩、コンソメ、水を切ったひよこ豆をフードプロセッサーで細かくする。
3. ボウルにあけ、直径3cm程度に丸め、180度の油できつね色になるまで揚げる。
4. ヨーグルト大さじ4、マヨネーズ小さじ1、レモン汁少々を混ぜたソースをかける。