

6月



園庭には…

園庭では今年も沢山の野菜を育てています。

トマト・なす・きゅうり。そして今年度はスナップエンドウ、さつまいもにも挑戦中です。子どもたちが、お水をあげたり、お世話をしてくれています。自分たちで大切に育て、野菜が育っていく様子を観察し、夏には美味しい野菜が収穫できるといいですね。そして収穫した野菜は給食室で調理をし、みんなで美味しく頂きたいと思います。

ミニトマトでしたらご家庭でも気軽に育てることができますので、お子さんと一緒に育ててみてはいかがでしょうか？自分で育てた野菜の味は格別だと思います。

おまけ・・・

園庭にはハーブも植わっています。良い香りのするハーブ♪子どもたちは気づいているかな??



今月の世界の料理 25日～イギリス

シェパーズパイ…パイ生地の代わりにマッシュポテトを用いたパイ風料理。牛などのひき肉とみじん切りにしたたまねぎ・にんじんなどの野菜を炒めてソースで煮たものをパイ皿に敷き、上をマッシュポテトでおおってオーブンをういて焼いたもの。

◇「シェパード」は「羊飼」の意。忙しい羊飼いが手軽に作ったからとも、羊の肉を使用していたからともいわれています。保育園では、豚ひき肉を使いミートソースの様に仕上げ、その上にマッシュポテトをのせて焼きます♪

スコーン…小麦粉やオートミールなどで作った生地を丸く焼いた、小型のパンケーキ。小麦粉・卵・バター・牛乳・ベーキングパウダーなどを混ぜて焼いた小型のパン状の焼き菓子。バター・ジャムなどと共にどうぞ😊



● シェパーズパイの作り方 ●

- じゃがいも…5個
- 牛乳…100g(芋の水分量に合わせて調節)
- バター…30g
- 豚挽き肉…300g
- たまねぎ…1個
- ソース・ケチャップ・薄力粉…各大匙1
- トマト缶…1缶(400g)

- ① じゃが芋は茹でて潰し、牛乳とバターを加えてマッシュポテトを作る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、油を敷いたフライパンで肉と共に炒める。肉の色が変わったら、ソース・ケチャップ・薄力粉・トマト缶を加えて水分を飛ばす。
- ③ 耐熱容器にミートソースを敷きつめ、上からマッシュポテトをのせ、フォークで筋をつける。
- ④ 200℃のオーブンで 20～30 分程(表面に焼き色がつけばOK)焼きます。※上の材料を半量くらいで作ればオーブントースターでも焼けます。