

夏休み 給食だより 特別号



令和 3年 7月 20日

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

楽しい夏休みが始まります。夏休み期間中も早寝早起きをしましょう。朝食をしっかり食べ、夜更かしをせず、生活リズムを守っていきましょう。そして、この時期、特に気をつけたいのが食中毒です。テイクアウトの活用も増えてきている中、いつも以上に衛生管理に気を付けましょう。



水分の少ない食べ物に注意

パンやスポンジケーキ、カステラなどの水分の少ない食べ物は、喉につまらせないよう注意が必要です。

こまめに水分を摂ることや、よく噛んで少しずつ食べることが重要です。

給食時にも牛乳をこまめにとることや、よく噛んで食べることを担任の先生と連携し今後も促してまいります。夏休み期間中、誤嚥・窒息防止のため、おうちでもご配慮とご協力をお願いいたします。

給食のおすすめレシピ

★大根とじゃこのサラダ★

【材料(4人分)】

大根 1/8本(110g)
きゅうり 1/2本(40g)
にんじん 1/5本(30g)

ちりめんじゃこ 6g
サラダ油(又はごま油) 少々

ドレッシング 16g

【作り方】

- ①大根と人参は千切りにする。
- ②きゅうりは半月切りにする。
- ③ちりめんじゃこは油で炒め、カリカリになるまで炒める。
- ④①、②をそれぞれゆでて粗熱がとれたら絞り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤③と④とお好みのドレッシングで和える。

栄養価(一人あたり)

エネルギー19kcal たんぱく質1.4g

★味噌カツ★

【材料(4人分)】

鶏胸肉 30g×4枚
酒 小さじ1弱
食塩 少々
薄力粉 大さじ2と2/3
水 大さじ2と2/3
パン粉 大さじ9
揚げ油 適量

～みそダレ～
みそ 大さじ1
三温糖 大さじ1強
しょうゆ 小さじ1/2
ウスターソース 小さじ1/3弱
みりん 小さじ1と2/3
酒 小さじ1弱
水 大さじ1強

【作り方】

- ① 鶏胸肉の厚さを包丁等で均一にし、酒と食塩で下味をつける。
- ② 薄力粉と水で溶いた液にくぐらせて、パン粉をつける。
- ③ 180℃に熱した油で、揚げる。
- ④ みそダレの材料を火にかけて、煮詰めておく。
- ⑤ ③に④をかける。

栄養価(一人あたり)

エネルギー157kcal たんぱく質9.2g



手作りルウのカレーライス



幼稚園給食で何度か登場している手作りカレー。

カレーの辛さを控え、園でとっても人気のメニューです。

※1人分は、園児1人分の分量、栄養価になっています。

【材料4人分(カレールウ)】

サラダ油……小さじ1

バター……20g

薄力粉……大さじ2強

カレー粉……小さじ1/2(1g)



【栄養価(1人分)】

エネルギー158kcal たんぱく質5.1g

【材料4人分(カレーの具)】

サラダ油……小さじ1弱

玉葱……1/2個(96g)

にんにく……少々(1.6g)

しょうが……少々(1.6g)

豚肉……65g

赤ワイン……小さじ1弱

にんじん……1/3本(65g)

じゃがいも……1個(120g)

水……340mL

鶏がらスープの素……4g

はちみつ……小さじ3/4

トマトケチャップ……小さじ2

トマトピューレ……大さじ1と小さじ1

ウスターソース……小さじ1強

食塩……少々(0.8g)

白こしょう……少々

牛乳……小さじ1弱

とろけるチーズ……5g

【作り方】

1. ルウを作る

① フライパンにサラダ油とバターを入れて、熱して溶かす。

② 弱火にし、①に薄力粉を少しずつふるいながら混ぜ入れる。

※だまにならないように注意

③ 弱火のまま、混ぜ続け、粉っぽさがなくなるまで混ぜていく。

※焦げないように注意

④ 色がクリーム色から薄茶色になったら、カレー粉を入れて、粉っぽさがなくなるまで練る。

⑤ 火を止めて置く。

2. カレーの具を作る

① にんにくとしょうがは、みじん切りにしておく。

② 人参とじゃがいもは、いちょう切り、たまねぎは1/2スライスにしておく。

③ 鍋にサラダ油を入れ火にかけ、たまねぎがあめ色になるまで炒める。

④ にんにく、しょうが、豚肉、赤ワイン、の順で炒める。

⑤ 肉に火が通ったら、にんじん、じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。

⑥ 鶏がらスープのもとを入れ、野菜に火が通るまで煮る。

⑦ はちみつ、ケチャップ、トマトピューレを入れる。

⑧ 作っておいたカレールウを少しずつ混ぜながら入れる。

⑨ ウスターソースを加え、塩コショウで味を調える。

⑩ 牛乳とチーズを加え、チーズが溶けたら完成。