

きゅうしょくだより 8月号

8月のパンメニュー

【8月19日(木)】

- ・こしあんパン
- ・カレーパン
- ・ぶどうゼリー
- ・牛乳

【8月26日(木)】

- ・メイプル塩パン
- ・照り焼きチキンピザパン
- ・元気ヨーグルト
- ・牛乳



米飯の献立は、裏面をご覧ください

★8月の給食費は
2,500円です。

★8月20日(金)は、ゆき組行事のため、はな、つき組は家庭保育の日でお休みです。

★つき組は、9月から水曜日が持参おべんとうになります。



かんたん



さいばい栽培

「リボベジ」という言葉を聞いたことがありますか？

「リボベジ」とは、リボン・ベジタブルの略で、再生野菜という意味です。

普段、捨ててしまいがちな野菜の根やへたの部分を使うので種や苗は必要ありません。水耕栽培なので、土も不要です。空き容器に水を張り、野菜の根やへたの切り口を浸すだけで簡単に育てられます。

- ★大根の葉、へたを、にんじんはへたの部分を使う
- ★直射日光の当たらない、日当たりのよい場所で育てる
- ★野菜全体を水浸しにせず、一日一回は水を取り替える



収穫は1回きりで、一週間くらいで収穫が可能です。



Let's cooking

大根とにんじんの葉のふりかけ

【材料】(子ども4人分)

- ・大根の葉 60g
- ・にんじんの葉 60g
- ・ちりめんじゃこ 15g
- ・削り節 2g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・ごま油 適量

【作り方】

- ①大根とにんじんの葉を細かく刻みます
- ②フライパンにごま油をひき、ちりめんじゃこをカリカリに炒め、①①を入れ1~2分炒めます
- ③しんなりしたら、削り節をさっと炒め、しょうゆ、砂糖を加えて汁気がとぶまで炒めます