

月	火	水	木	金
<p><b>6月は食育月間！</b></p> <p>パリパリ、ポリポリ、コリコリ、シャキシャキ・・・噛んだ時のいろいろな音など食感が楽しめます。子どもたちは感性が豊かです。</p> <p>食事の時に、音や食感を言葉で表してみるなど、まず、子どもたちが「食べる」ことに興味をもつことができるようにし、食事のマナーや好き嫌いなど、年齢に応じた取り組みをしていきたいと思えます。</p>			<p>1</p> <p><b>青梗菜(チンゲンサイ)</b> 梗は茎や軸の意味です。茎が青々とした緑黄色をしているところから青梗菜と名前が付けました。</p>	<p>2</p> <p><b>トマトと野菜のスープ</b> トマト、小松菜、エノキをコンソメ味で仕上げます。</p>
5	6	7	8	9
	<p><b>ささみのレモン煮</b> 鶏ささみに片栗粉をまぶして油で揚げ、レモン果汁を入れたしょうゆたれにくぐらせます。暑い夏にさっぱりと食べられます。</p>		<p><b>天むす</b> 小海老の天ぷらを入れてのりを巻いた一口大のおむすびです。三重県津市の発祥なのに、名古屋名物として知られています。</p>	<p><b>豆乳(豆ピヨ)</b> 豆乳は大豆を水に浸してすり潰し、水を加えて煮詰めた汁をこします。豆ピヨは飲みやすいように、砂糖、ココアを加えています。</p>
12	13	14	15	16
	<p><b>ソースかつ丼</b> 福井県を代表するご当地グルメです。福井県でかつ丼と言えば、一般的にソースかつ丼を指します。</p>	<p><b>おかず汁</b> 豆腐、鶏肉、なす、玉ねぎ、エノキ、人参の入ったネーミングどおりのおかずになる具たくさん汁です。</p>		
19	20	21	22	23
	<p><b>昆布豆</b> 水煮大豆、砂糖、醤油、水でもどした1cm角切り昆布を鍋で煮ます。仕上げにみりんを入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮たら完成！</p>	<p><b>ジャーマンポテト</b> 油を熱した鍋に、ベーコン、玉ねぎ、柔らかく加熱した7~8mm半月切りじゃがいもを加えて炒めコンソメで味を調えます。</p>	<p><b>かぼちゃのマリネ</b> マリネとは、魚、肉、野菜などを、香味野菜や香辛料、酢、油などを合わせたドレッシングに漬けた料理です。</p>	<p><b>フルーツの生クリーム和え</b> たっぷりのフルーツ(バナナ、キウイ、みかん缶、もも缶)をホイップクリームで混ぜ合わせます。</p>
26	27	28	29	30
<p><b>韓国風肉じゃが</b> いつもの肉じゃがの肉を牛肉にし、ニンニク、ごま油を加えて韓国風にアレンジしました。</p>	<p><b>冷やし中華</b> 野菜、ハム、錦糸卵など色とりどりの具材を麺にのせ、冷たいたれをかけて食べる夏の麺料理です。</p>		<p><b>オクラ</b> 原産地はアフリカ北東部です。オクラに含まれるぬめり成分はガラクトンなどの食物繊維です。旬は6~8月です。</p>	<p><b>カップケーキ(枝豆、チーズ)</b> ケーキ生地を作り、ポイルしたむき枝豆、ダイスチーズを加えてカップに入れ、170℃で15分間焼きます。</p>