



令和5年度

めばえ学園

食育のじかん

No.3

今月のテーマ

「カレーライス之歌」



ちゅうりっぷ組より

カレーの歌の紙芝居や動画で食材や作り方への興味を持ったようでした。普段何気なくカレーを食べていますが「あ、人参あったね」「お肉あったね」など見つけて楽しみながら食べていました。



給食室から

絵本の内容と同じカレーのレシピにしました。実際にカレーに使う野菜の皮をむいたり、切ったり、カレーが出来上がる様子の動画を作成して子ども達に上映しました。より楽しみながら給食を食べる様子が見られました。

メニュー

- ・ポークカレー
- ・ハワイアンサラダ
- ・かきあげ
- ・リンゴジュース
- ・りんごのパンケーキ



☆ポークカレー☆

<材料・・・園児5人分>

・ごはん	適量 (1人100g)
・豚ももスライス	150g
・高野豆腐	1枚
・人参	80g
・玉ねぎ	100g
・じゃがいも	80g
・トマト	50g
・おろしにんにく	少々
・おろし生姜	少々
・キャノーラ油	少々
・カレールウ	30g

<作り方>

- ①玉ねぎ、人参、じゃがいもは1cm位の乱切り又は角切りにする。高野豆腐は水で戻して野菜と同じくらいの大きさに切る。トマトは皮を湯むきして角切りに。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油、にんにく、生姜を入れて火にかける。香りが出てきたら玉ねぎ、人参、じゃが芋を入れて炒める。玉ねぎが少し透き通ってきたら豚肉を加えて炒める。
- ③高野豆腐、トマトを加えサッと炒めたら材料が浸るより少し多めの水を加え煮る。
- ④野菜が軟らかくなったら火を止めてカレールウを加える。溶けたら弱火で5～10分煮る。

※とろみが足りない時はカレールウを加えるか、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

