



# きゅうしょくだより

聖隷こども園めぐみ 2025年6月



春野菜のキャベツやアスパラ、グリーンピース、たけのこなどの季節の恵みを楽しんだ子どもたち。次は夏野菜です！なすやきゅうり、ピーマン、すいかなどの苗を植え、成長を観察しながら収穫を楽しみにしています。子どもたちが、野菜に興味を持つ良いチャンスだとも思っています。

## もう悩まない！毎日の献立づくりが楽になるヒント

### ★無理をせず楽しみましょう

献立づくりを「苦痛」に思わないためには「手抜き」と「計画性」がポイント。献立づくりは毎日のことなので、完璧を目指さず「楽しむ」ことを忘れずに、ご自身のペースで続けていきましょう。

#### 1 「手抜き」のコツ



月曜 隔週  
定番メニューを持つ



市販品を活用



調味料を工夫する

#### 2 「計画性」のコツ



冷蔵庫の中身をチェック



週末に考えてまとめて買物



レシピサイトやアプリの利用

### ★家族みんなで献立を考えてみましょう

「今日は何を食べようか？何が食べたい？」と家族に聞いて、みんなで献立を考えることは、献立づくりの負担が減るだけでなく、子どもにとってもメリットがあります。



食への関心が高まり、  
食べる意欲が向上



自分の意見が反映されることで満足感アップ



家族のコミュニケーション  
が増える

## 夏に食べやすいレシピを紹介します

味付けや固さはお好みで調整してください。



### 豚肉とピーマンのカレー炒め

豚肉の旨味と人気のカレー味でピーマンが美味しく食べられます！

#### 材料・・・ 作りやすい分量

豚肉	200 g
ピーマン	2 個
パプリカ	1/4 個
玉ねぎ	1/2 個
にんじん	2cm
油	小さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ3
みりん	小さじ1
塩	少々
カレー粉	少々

#### 作り方

- ① 豚肉を2cm幅に切る。
- ② 玉ねぎを薄切り、他の野菜は千切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、①②を炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、調味料を加えて全体に味を馴染ませたら出来上がり。

\*味付けはお好みで加減して下さい！



### キラキラみかんゼリー

みかん缶詰め以外でもお好みのフルーツでおいしくいただけます。

#### 材料・・・ 4～5人分

みかん缶詰	160 g
粉ゼラチン	3 g
水	160ml
砂糖	大さじ1

#### 作り方

- ① みかんは缶から出し、ザルにあげて汁気を切っておく。
- ② 分量の水にゼラチンと砂糖を入れ、加熱しながらヘラでよく混ぜて溶かす。(沸騰させないように気を付ける)
- ③ 濡らしたバット等に②を流しいれ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ④ ①のみかんを皿やカップに盛り、③のゼリーをスプーンで混ぜてほぐしながら上にかけて完成！

\*お好みの果物で色々作ってみてくださいね。

