



▲いろんな野菜の名前を言えました



▲幼稚園の人気メニューに園児らも大喜び



海田みどり幼稚園  
☎822-4359  
☎822-3024



## やさいのおなか

海田みどり幼稚園では毎週月・水・木曜日を給食の日とし、各クラス、順番に食について話を聞いています。

今回は「やさいのおなか」ニンジンや玉ねぎなどの中心を切った断面を見て、何の野菜か元の形を想像しながら答えました。普段調理されて食べている野菜の本来の姿を思い浮かべると、想像力が養われます。

食育の後は、お待ちかねの給食です。先日幼稚園内の畑から、園児らの手で収穫した玉ねぎが入った「豚肉のケチャップ炒め」。園児らは「これぼくがとった玉ねぎ!」と、野菜に親しみながらおいしく食べていました。

## 豚肉のケチャップ炒め

### 材料(4人分)

野菜(ニンジン1本、玉ねぎ1個、しめじ1パック、ピーマン4個、コーン50グラム)  
豚バラ肉 …………… 400グラム  
サラダ油 …………… 小さじ1  
酒 …………… 大さじ1  
トマトケチャップ …………… 大さじ4  
お好みソース …………… 大さじ2

### 作り方

- ① フライパンにサラダ油をひき、一口大に切った豚バラ肉(酒を振ると臭みが消えます)を炒める。
- ② ①に千切りにしたニンジンと玉ねぎ、ざく切りにしたしめじを入れ、炒める。
- ③ さらに、②に千切りにしたピーマン、コーンを入れ炒める。
- ④ トマトケチャップとお好みソースで味付けし、よく炒めてできあがり。

