ねづっこ園長室だより　No３



令和8年 10 月 23日
文京区立根津幼稚園
園長　小島　喜代美

日頃より本園の教育活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

先日は、運動会へのご協力をいただきありがとうございました。子どもたちは、「まぜまぜ運動会」として、自分たちが踊ったリズムを他学年に教え、楽しかった運動会の再現を楽しみました。

さて、９月初めには「汁物レシピ」や「簡単レシピ」についてご協力いただきありがとうございました。今回の「園長室だより No３」では、「食育デー」の取り組みと、皆様からお寄せいただきました「汁物レシピ」や「簡単レシピ」について掲載させていただきます。今後の園でのメニューの参考とさせていただきます。ご家庭でも参考にしていただければと思います。

【年長ほし組で収穫した野菜を使ったトマトスープ】



【トマトスープ】（園で収穫したトマト、きゅうり、なす、ピーマンを冷凍して使いました）
（材料）大きい冷凍トマト、冷凍ピーマン、玉ねぎ、きゅうり・なすの塩もみ（冷凍）
トマトケチャップ、水、コンソメ、塩、油
（手順）①鍋に玉ねぎを入れ、油で炒める。
②水を加え、冷凍トマト、冷凍ピーマン、なすときゅうりの塩もみ（冷凍）、コンソメ、トマトケチャップを入れ、中火にかける。
③やわらかく煮る。沸いたら弱火にして５分ほど煮て、トマトをへらで軽くつぶす。トマトの皮を取り出す。
④味を調える。塩で味を調えて、１分ほど煮てから器に注ぐ。

夏休み中に収穫できた年長ほし組の野菜をトマトスープでいただくことにしました。トマトスープに使う材料を、年長ほし組の子どもたちと、近隣の八百屋さんに買い物に行きました。



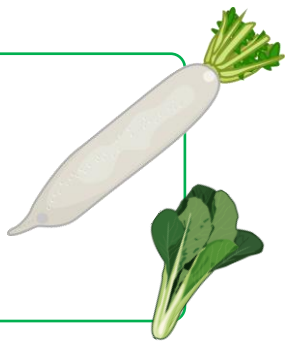






【食育デーの取り組み】９月１８日（金）

【味噌汁】（具材はその時にあるもの、お好みでどうぞ）
（材料）大根、にんじん、小松菜、ちくわ（５本入り）、だし入り味噌、水
（手順）①材料の野菜は好きな形、大きさに切る。ちくわは薄切りにする。
②鍋に水を入れ、大根、にんじんをゆでる。
③煮立ったら弱火にして小松菜、ちくわを入れる。
④だし入り味噌を入れて味を調え、１分ほど煮てから器に注ぐ。



９月の食育デーでは、前日に年長ほし組が大根、にんじん、小松菜、ちくわを近隣の八百屋さんに買いに行き、当日は、大根とにんじんを切ってくれました。幼稚園みんなのお味噌汁の具になると張り切って切っていました。

職員室に様子を見に来たほし組の子どもたちは、入口まで来ると「いい匂い」「おいしそう」と楽しみにしながら主事さんの調理してくれている様子を見ていました。

お弁当の時間になり、どの学年もお代わりのお味噌汁まで完食でした。「お味噌汁を作ってくれてありがとう」と主事さんにお礼を言う姿が見られました。おにぎり弁当のご協力をいただき、ありがとうございました。

















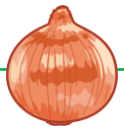



【食育デー】１０月２８日（水）

【ミニトマトの卵コンソメスープ】
（材料）ミニトマト（冷凍・園で収穫したもの）、玉ねぎ大１個、卵６個、
コンソメ２ブロック位、塩・コショウ（各少々）、油小さじ１位、
しょうゆ（少々）水
（手順）①ミニトマト・玉ねぎを切る
②卵はほぐして、しょうゆで味付け
③鍋に油を入れて玉ねぎを炒める
④水とコンソメを入れて煮立てる
⑤ミニトマトを加え、２分程度煮る（皮を取り除く）
⑥溶き卵を細く回し入れ、３０秒ほど静かに混ぜて火を止める
⑦塩・コショウで味を整える







【汁物レシピ＆簡単レシピ】※ご提供いただきました方の氏名は掲載いたしません。

【キャベツと豆腐の卵の中華スープ】
（材料）キャベツ、豆腐、卵、鶏がらスープの素、塩、水溶き片栗粉、ごま油、白ごま、水
（手順）①鍋にお湯を沸かす
②キャベツを入れる
③キャベツが柔らかくなったら、そこに豆腐を崩して入れる
④鶏がらスープの素と塩で味付け
⑤水溶き片栗粉を少し入れ、溶き卵をまわし入れる
⑥最後にごま油を入れ、火を止める
⑦盛り付けたら白ごまを少し入れる





【ちゃんぽん風スープ】
（材料）豚バラ肉薄切り、かまぼこ、キャベツ、もやし、にんじん、ニラ、コーン、
ごま油、水、牛乳または豆乳３００ml、鶏がらスープの素大さじ１、
オイスターソース小さじ２
（手順）①豚バラ肉薄切りは、食べやすい大きさに切る
②かまぼこは細切り
③鍋にごま油を入れて中火、豚肉を入れて炒める
④豚肉の色が変わったらカット野菜（キャベツ、もやし、にんじん、ニラ）、
かまぼこ、コーンを入れてさっと炒める
⑤水を加えて沸騰するまで煮込む
⑥煮立ってきたら弱火、牛乳または豆乳３００ml、鶏がらスープの素大さじ１、
オイスターソース小さじ２を加えて、５分ほど煮込む

【なめこの味噌汁】
（材料）なめこ、豆腐、長ねぎ、だし
味噌、水
（手順）①なめこを水洗い
②豆腐、長ねぎを切る
③鍋に水を入れ、だしを取る
④なめこ、豆腐、長ねぎを入れる
⑤味噌を入れる



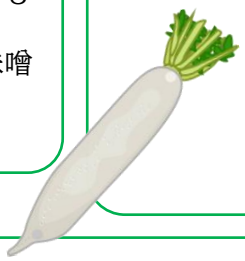
【ポトフ】①
（材料）ジャガイモ、にんじん、玉ねぎ
ウインナー、コンソメ、水
（手順）①具材を切る
②鍋に水を入れてゆでる
③コンソメを入れる

【だんご汁】

（材料）大根、長ねぎ、にんじん、和風顆粒だし、水、味噌
だんご（薄力粉、塩、水）
※市販のすいとんなどで代用可

（手順）①大根、にんじんは縦に十字に切る。長ねぎは斜めに切る
②鍋に大根、にんじん、和風顆粒だし、水を入れて中火。煮立ったら蓋をして弱火で７～８分煮る
③長ねぎとだんごを加え、味噌を溶き入れる





【ポトフ】②

（材料）ジャガイモ、にんじん、ソーセージ、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、水、塩、コショウ、コンソメ

（手順）①ジャガイモ、にんじん、キャベツ、ソーセージは、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは放射状に４等分に切る。ブロッコリーは、小房に切り分ける。
②鍋に水を入れて煮立たせ、ジャガイモ、にんじん、キャベツを加えて弱火で１０分。
③ソーセージ、ブロッコリーを加えて５分ほど煮る
④コンソメ、塩を加えて味を整える

【コンソメスープ】①

（材料）レタス、ベーコン、コーン、コンソメ、塩、しょうゆ、水、油

（手順）①油でベーコン、コーンを炒める
②水、コンソメを入れて煮て、塩、コショウ、しょうゆで味を整える
③レタスを入れてさっと煮る（マカロニを入れてもよいです）



【大根中華スープ】

（材料）大根、長ねぎ、しょうが
鶏がらスープの素、塩、水

（手順）①千切りにした大根を水に入れて火に掛ける
②沸騰する前に鶏がらスープの素を入れ５～１０分煮る
③やわらかくなったら塩で味を整えて器に注ぐ
④お好みで千切りにしたしょうが、長ねぎを乗せて完成





【豚汁】

（材料）にんじん、ジャガイモ、サツマイモ、玉ねぎ、豚肉、だし、味噌、しょうゆ、油、水

（手順）①材料をくし切りにして、油で豚肉、にんじん、玉ねぎ、ジャガイモ、サツマイモを炒める
②火が通ったら、水とだしを加えてアクを取りながら、約１０分～１５分煮る
③火が通ったら味噌としょうゆを入れて、味を整えて、沸騰直前まで火に掛ける。
④器に注いで完成



【彩スープ】

（材料）小松菜、にんじん、卵、もやし、鶏がらスープの素、塩、水

（手順）①材料を短冊切りなど、好みの大きさに切る
②鍋に水を入れて、にんじんと小松菜の茎を煮る。鶏がらスープの素も入れる
③煮立ったら、もやしと小松菜の葉を煮る
④仕上げに溶き卵を入れて、好みの固さまで火を通して、最後の塩で味を整える

※小松菜はチンゲン菜でも可
豆腐や仕上げにごま油を少量入れても美味しいです



【ベーコンと野菜のスープ】

（材料）キャベツ、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ジャガイモ、コンソメ、塩、水

（手順）①材料は食べやすい大きさに切る
②鍋に水と調味料以外の食材を入れて煮る。アクが出たら取り除く
③沸騰後、コンソメを加え、具材が柔らかくなるまで煮る
④塩で味を整える

※沸騰後にコーンの冷凍や缶詰やブロッコリーを入れても美味しいです
※ベーコンをウインナーにしても可

【コンソメスープ】②

（材料）キャベツ、玉ねぎ、にんじん、セロリ、キノコ類、コンソメ、ある野菜、油、塩、水

（手順）①材料を全てみじん切りにして炒める
②玉ねぎがしんなりしてきたら、水とコンソメを入れる
③味を整えたら完成

※材料はわりと何でも大丈夫です

【トマトスープ】

（材料）キャベツ、玉ねぎ、にんじん、セロリ、キノコ類、コンソメ、トマト缶、油、塩、水

（手順）①材料を全てみじん切りにして炒める
②火が通ってきたらトマト缶、コンソメを入れる。水分が足りなければ水を加える
③味を整えたら完成

【具だくさんコーンスープ】

（材料）ウインナー、野菜何でも（ブロッコリー、にんじん、パプリカ等）、粉末コーンスープ、油、塩、コショウ、水

（手順）①細かく切ったウインナーを油で炒める
②みじん切りにした野菜を入れ塩、コショウをして炒める
③粉末のコーンスープと水を入れ、ひと煮たちさせたらできあがり

【ミルクシチュー】

（材料）鶏肉か豚肉、野菜何でも（いんげん、キャベツ、キノコ類等）、牛乳、油、コンソメ、塩、コショウ、水

（手順）①細かく切った肉を油で炒める
②みじん切りした野菜を入れ炒める
③コンソメと水を入れ、ひと煮たちさせる
④牛乳を入れ、塩、コショウで味を整えたらできあがり

【みそ炒め】

（材料）豚肉（豚ひき肉でもよい）
ピーマン、なす、キャベツ
味噌、しょうゆ、みりん、砂糖

（手順）①材料を好きな大きさに切る
②豚肉、なすを先に油で炒める
③火が通ったら、ピーマン、キャベツも一緒に炒める
④味噌、しょうゆ、みりん、砂糖で味を付ける
⑤さらに少し炒めてできあがり



