給食だより ７月号

2019 年 6 月 28 日発行

どんぐりこども園

夏本番が近づき、気温が高い日がだんだん多くなってきています。暑さに負けずに元気に過ごすためには、毎日の食事がとても大切です。夏の太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜には、ビタミンやミネラルがたくさん含まれています。積極的に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

旬の食材・・・とうもろこし、なす、とうがん、パプリカ、ズッキーニ、
オクラ、枝豆、しそ、すいか等

★食育活動★

１日（月）ライオン組　とうもろこしの収穫＆皮むき（おやつで提出）
キリン組　　とうもろこしの皮むき（おやつで提供）

９日（火）ライオン組
キリン組
パンダ組
うさぎ組
夏野菜に触れる
（きゅうり、トマト、ピーマン、パプリカ、なす、ズッキーニ、とうがん、オクラ、枝豆）

10 日（水）ライオン組　グリーンピースの豆とり（おやつで提供）

25 日（木）キリン組　　グリーンピースの豆とり（おやつで提供）

※ライオン組、キリン組、パンダ組はエプロン、バンダナの準備をお願い致します。うさぎ組は必要ありません

みんなの体は何でできている？

人の体は、食べ物を元につくられます。ですから、購入する食材には気をつけたいものですね。また、子どもみずからに料理経験をさせ、「自分の体をつくる元は目の前の食べ物なんだ」ということを、知らせてあげてください。あそび食べや好き嫌いなど、悩みを解決する糸口になるかもしれません。

★7 月のイベント給食★

・５日（金）七夕給食

給食「七夕そうめん」「ささみときゅうりのしそ和え」「ミネストローネ」「さくらんぼ」

おやつ「キラキラゼリー」「星形せんべい」「麦茶」

・26 日（金）誕生日会

給食「鮭ちらし寿司」「ミートローフ」「切干大根と高野豆腐の煮物」「そうめん汁」「すいか」

おやつ「キラキラクッキー」「野菜ジュース」

☆7 月の給食で人気のレシピを紹介します☆

☆人参しりしりサラダ☆4 人分

材料：人参１本（150ｇ）、ツナ缶１缶（70ｇ）　レタス 1/4 個
ドレッシング→ごま油１：しょうゆ１：砂糖１：りんご酢 0.8

作り方：①　人参を千切りにする。
②　ドレッシングを作っておく。
③　鍋に油（分量外）を熱し、①をしんなりするまで炒め、ツナ缶を入れ軽く炒め、火を止める。
④　レタスをひと口大に切り、入れる。
⑤　②を入れ混ぜる。