

# 給食だよ!

夏本番。蒸し暑い日が続きますが、今月の献立は「夏野菜カレー」「夏野菜の揚げ煮」など、旬の食材のなすやピーマン、かぼちゃを使った夏野菜メニューが入っています。野菜は苦手な子も多いですが、園庭で栽培をしたり、みんなで食べる楽しさから、「食べられるようになったよ!」という声を聞いています。

## 「初めての皮むきじゃょうずにできたよ!」

さくら組さんはピーラーの練習をしています。先日、すまし汁の具材(玉ねぎ 人参 大根)の皮むきをしました。「大根の皮は、なんで手で向けないんだろう?」「皮をむくとつるつるしているね!」初めての体験に、疑問や発見がたくさんありました。今後は、包丁で野菜を切る練習も始まります。



### こまめに水分を取りましょう

子どもの体は、大人の体より水分量の割合が多く、熱中症になりやすいです。のどが渇く前に水分を取りましょう。スポーツドリンクなどの甘い飲み物は、糖分が多く、飲みすぎると体がだるくなってしまうので、注意しましょう。



7月のいちおしメニュー

肉そぼろ おにぎり



材料 (大人4人分)

米 2合  
鶏ひき肉 80g

砂糖 大 1.5  
醤油 小 2  
酒 小 1

作り方

- ① 米は炊いておく
- ② 鶏ひき肉を調味料で水気がなくなるまで煮る
- ③ 炊きあがったごはん②のひき肉を混ぜ合わせ、おにぎりにする。

## 7月のいちおしメニュー



「肉そぼろおにぎり」

鶏ひき肉をあまからく味付けし、炊き立てのご飯に混ぜておにぎりにします。暑さで食欲が落ち気味な時も、美味しく食べられます。

