

厳しい暑さが続いています、子どもたちはプールやリズムなどをして元気いっぱい楽しんでます。保育園でもこまめに水分補給を行っております。夏バテをしないように、朝食はしっかりとって登園しましょう。



飛んでけ！夏バテ

ビタミンBを含む食材を

夏は、エネルギー代謝に使われるビタミンBが不足。それにより夏バテが起こりやすくなります。食事の中にビタミンB群を意識的に取り入れましょう。



夏野菜をとりこんで

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。



いつもとちょっと違った風味をプラスワン！

- ・チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷらの衣⇒**カレー粉**
- ・冷しゃぶ、冷奴、サラダ⇒**梅肉、ごま、レモンしょうゆ、みそ**
- ・炒め物⇒**豆板醤でピリ辛風味に**
- ・スープや煮物、あんかけなど⇒**片栗粉でとろ味をつけて、ひんやりとのどごしをやわらかく**

7/7 セタゼリー



すいかゼリーで
ありますように～
と祈ってたさくら組
ゼリーでよかったね◎



給食室前で
きらきらお星様を
歌ってたうめ組さん
かわいかったよ～♡

7月お誕生会おやつ



年に1度のかき氷
今年は
ブルーハワイが
人気でした！



もも組給食の様子

Recipe

ツナとピーマンのおにぎり

～まほうのわくわくおにぎり～

材料 (4個分)

- ・ご飯・・・300 g
- ・ピーマン・・・2個
- ・ツナ缶(油漬け)・・・小1缶
- ・しょうゆ・・・大さじ1/2
- ・砂糖・・・ひとつまみ
- ・塩・・・少々
- ・のり・・・必要であれば

作り方

- ①ピーマンは粗みじん切りにする。
- ②フライパンにツナ缶の油を中火で熱し、ピーマンを炒める。
- ③残りのツナとしょうゆ、砂糖、塩を加えて炒める。
- ④ご飯に混ぜておにぎりを握る。子どもと一緒に握ってもいいですね！
見た目が苦手な子は、のりで巻く。

油でいためるとにがみが少なくなって食べやすくなります！
ピーマンが苦手な子たちも美味しかったと食べてくれましたよ◎



