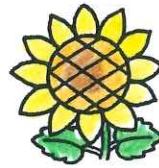


給食だより



7月



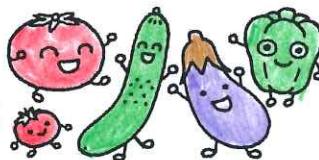
令和6年7月号
応其こども園

梅雨明けが待ちどおしい時期です。季節の移りが早くなり、体調管理が難しく、体調を崩してしまう人も多いのではないかでしょうか。朝晩気温差と、炭水化物、タンパク質、ビタミン、ミネラルと、バランスのいい食事と睡眠をとるように心がけましょう。水分補給も忘れずに、体調が良くないと感じた時は、休養を取るようにしましょう。暑い夏に向かって、楽しい夏にするために、今から準備しておきたいですね。



楽しみいっぱいの菜園

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。園でも、カボチャ、キュウリ、スイカ、たくさん栽培が始まっています。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は、格別なおいしさです。夏の日差しをいっぱい受けた、野菜の収穫がとても楽しみです。



7月の献立から



園では、七夕ランチを予定しています。いつもとは少し違う、ちらし寿司です。鶏肉、ごぼう、夏野菜のきゅうりが入っています。人参で型取りした星形の彦星と織り姫を飾ります。



1人分

鶏肉	40 g
ごぼう	20 g
人参	20 g
いんげん	6 g
胡瓜	20 g
高野豆腐	6 g
ごま	適量

- ① 鶏肉、ごぼう、人参、高野豆腐を砂糖と醤油で炊いて、味付けします。
- ② 酢飯に炊いておいた具材と、茹でおいたいんげん、胡瓜、ごまを混ぜ合わせましょう。
- ③ 錦糸卵、人参で好きな型抜きをして、素敵な七夕のちらし寿司を飾って作ってみません