

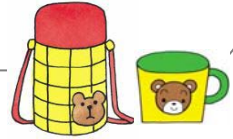
色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」。花が咲いた後の果物です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。またこの時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。



水分の上手な補給を！

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出され、水分補給は欠かせません。果汁や乳酸菌飲料などはおやつの時間に与え、他の時は、水、番茶、麦茶など、甘味のないものを与えましょう。

保育園では一年中、給食室前に麦茶ポットを準備しています。子どもたちは、のどが乾いたら自由に飲みに来ます(^_^)v 幼児期から自分で水分補給ができることを目的としています。



ミニレシピ 卵のトロリスープ



材料(約4~5人分)

玉ねぎ・・・1個
しめじ・・・1/2個
カニカマ・・・4本
わかめ又はほうれん草・・・少々
鶏がらスープ・・・大さじ1強
卵・・・1個
塩・・・少々
片栗粉・・・大さじ2
ごま油・・・少々

作り方

- ①玉ねぎはせん切り、しめじは食べやすい大きさにさく、カニカマもさいておく。
- ②沸騰したお湯の中に玉ねぎ、しめじ、カニカマを入れ、鶏がらスープ、塩で味つけする。
- ③わかめ又は下ゆでしたほうれん草を入れる。
- ④③に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤④に溶き卵を入れ、風味にごま油をたらし出上がり。

保育園での、人気メニューです(^_^)



今月の給食目標

暑くても何でも
食べよう！

今月の予定

2日(土)夏祭り
22日(金)誕生会

※22日はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

