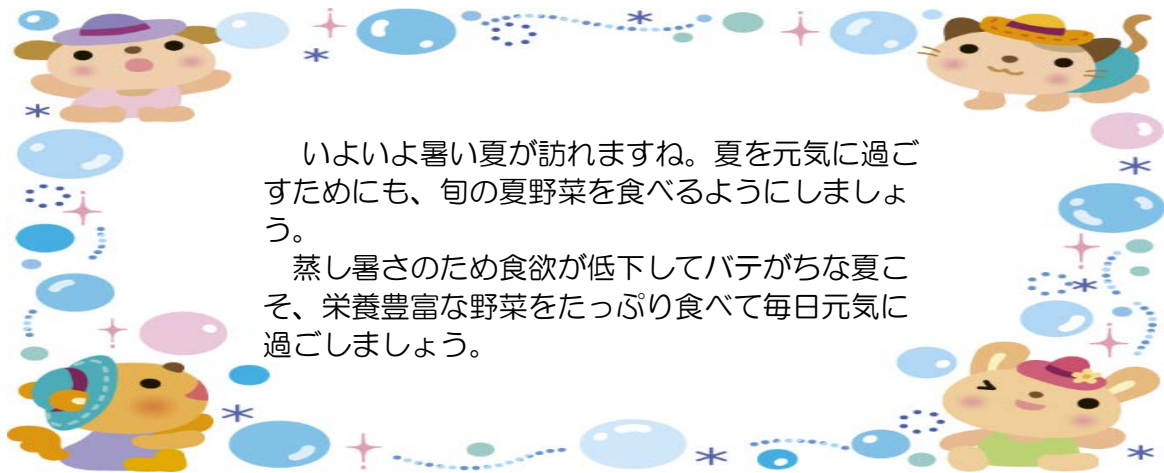


# 7月 給食だより

平成28年 7月1日 発行

面川報徳保育園分園  
大戸報徳保育園



いよいよ暑い夏が訪れますね。夏を元気に過ごすためにも、旬の夏野菜を食べるようにしましょう。

蒸し暑さのため食欲が低下してバテがちな夏こそ、栄養豊富な野菜をたっぷり食べて毎日元気に過ごしましょう。



## ミニレシピ かぼちゃキッシュ

材料(子ども4人分)

鶏ひき肉・・・5g

かぼちゃ・・・20g

人参・・・40g

玉ねぎ・・・40g

牛乳・・・5g

卵・・・50g

砂糖・・・1g

塩・・・0.4g

酒・・・0.3g

トマトケチャップ・・・3g

サラダ油・・・適量

作り方

①玉ねぎ、人参をみじん切りにし、干しいたけは戻し、みじん切りにする

②フライパンに油を入れ①を炒める。

③溶き卵・牛乳・調味料を入れ、半熟状態になるまで炒める

④天板に油をしき③を流し、オーブンで150℃～160℃で15分～20分焼く

⑤出来上がりに、トマトケチャップをかける



## 今月の給食目標

衛生面に  
注意しましょう



## 冷たい物・甘い物の とすぎに注意



暑いからと言って、冷たい飲み物や清涼飲料水をかぶ飲みするのは考えものです。水分を取りすぎると、消化不良をおこし、十分な栄養素を体内に取り込むことができなくなります。また、甘い飲み物は食欲を失わせ、お腹がすかずにご飯を食べなくなることもあります。このような悪循環を招かないよう、のどが乾いたら、できるだけお茶などの甘くない飲み物を選ぶようにしましょう。

