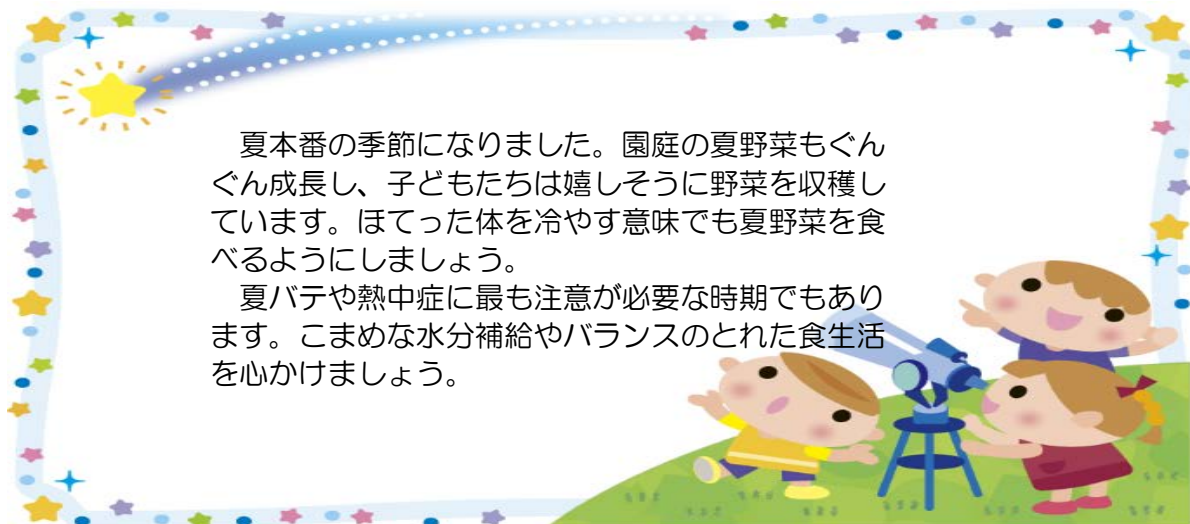


# 8月 給食だより

平成28年 8月1日 発行

面川報徳保育園分園  
大戸報徳保育園



夏本番の季節になりました。園庭の夏野菜もぐんぐん成長し、子どもたちは嬉しそうに野菜を収穫しています。ほてった体を冷やす意味でも夏野菜を食べるようにしましょう。

夏バテや熱中症に最も注意が必要な時期でもあります。こまめな水分補給やバランスのとれた食生活を心がけましょう。



## ミニレシピ けんちん汁

材料(子ども4人分)

昆布・・・0.6g  
けずり節・・・0.6g  
大根・・・20g  
にんじん・・・10g  
ごぼう・・・5g  
豚肉・・・5g  
長ネギ・・・10g  
豆腐・・・20g  
さといも・・・15g  
砂糖・・・0.3g  
塩・・・0.7g  
しょうゆ・・・1.5g

作り方

- ①昆布とけずり節でだしをとる
- ②人参、大根は色紙にきり、ごぼうはささがき、豚肉は千切り、豆腐はさいのめに切る。里芋は皮をむき、暑めのいちょうに切る。
- ③だし汁で、順に②を煮ていき、根菜類がやわらかくなったら調味する。
- ④小口切りのねぎを加えて、ひと煮して出来上がり☆



## 今月の給食目標

暑くてもなんでも  
食べよう



夏バテ予防に大切な  
5つのポイントとは？

- ①早寝早起き
- ②栄養バランスの良い食事
- ③適度に体を動かす
- ④こまめに水分補給
- ⑤しっかり睡眠



できる範囲から実践してみましょう。