



給食だより

いよいよ夏本番！！

夏は体力の消耗が激しい季節です。冷たいものの食べ過ぎで胃腸が弱り食欲が落ちることも…そんな時は温かいスープやみそ汁がおすすめです。

熱中症や脱水症状に十分に注意し、こまめな休憩をとりながら元気に過ごしましょう。



☆給食の一コマ☆

6月の完全給食の日のメニューは、タコライスとじゃがいものポタージュ。タコライスはご飯の上に、ケチャップとカレー粉などの調味料で味付けたちよっぴりスパシーなそばろとレタス、トマト、粉チーズをトッピングしました。じゃがいものポタージュは、じゃがいもと玉ねぎを柔らかく煮てプロセッサーでペーストにし、コンソメで味付けし牛乳を加え温めました。みんなたくさん食べてくれました。



あじさいゼリー



かたつむりパン



で〜んでん♪む〜しむし♪
か〜たつむり♪♪



←12か月児
離乳食

梅雨の時期を楽しむおやつ

おやつレシピ★やさい千切り



1. にら、玉ねぎ、人参は細かく刻む。
2. 右の表○の材料を混ぜ生地を作る。その中に1の野菜を加え混ぜ合わせる。
3. 熱したフライパンにごま油をしき、生地を薄くのばし両面を焼く。
(じっくり焼くと玉ねぎが甘くなり美味しい)
4. 右の表★の材料を混ぜ、たれを作っておく。
5. 焼きあがった生地を食べやすい大きさに切り、たれをかけたら出来上がり。

<作りやすい分量>

- にら …1/2束
- 玉ねぎ …1/4こ
- 人参 …3cm
- 薄力粉 …35g
- 片栗粉 …25g
- 塩 …少々
- 水 …100cc
- しょうゆ…大1と1/2
- 酢 …大1/2強
- ★ 砂糖 …小1/2
- ごま …適量
- ごま油 …適量

