



給食だより

梅雨の時期が続いていますがもうすぐ夏本番！！きゅうり・トマト・なすなど夏野菜には水分やカリウムが多く含まれています。暑さで火照った体をクールダウンし、夏バテ予防にもよい食材です。旬の野菜をおいしく食べて、元気に夏を過ごしましょう。



給食のひとこま



給食とおやつを楽しみにしてくれている3・4・5歳児さんたち。毎日、給食室前の献立ボードにひらがなで書かれた献立名を一文字ずつ一生懸命読んでいます。好きなおやつの日には「やったー！〇〇だ！」とうれしそうな声が聞こえてきます。まだひらがなが読めない年下のお友だちにやさしく教えてあげるお兄さん・お姉さんのほほえましい姿も見られます。



5月の完全給食の日はこのぼりポークピカタとおにぎりでした。薄力粉をまぶした豚ロース肉にチーズが入った卵液をたっぷり絡めてオーブンで焼き上げました。柔らかいので小さい子も食べやすく、園でも人気のメニューです。



豆菜サラダ



- 小松菜…200g
- 人参…1/3本
- だいず水煮…60g
- ツナ缶…1缶
- ★しょうゆ…大さじ1
- ★酢…大さじ1
- ★砂糖…大さじ1/2
- ★鶏がらスープの素…少々
- ★ごま油…少々

カルシウム・鉄・たんぱく質たっぷりのあえ物です

- 1、 ★を混ぜ合わせタレを作る。
- 2、 小松菜は幅1センチ、人参は千切りに切り茹でて水気を切っておく。
- 3、 ポウルに材料をすべて入れ★を加え、あえたらできあがり！
(★で味をつける時は、味をみながら加減してください)



毎日の給食とおやつをリアルタイムでホームページにアップしていますので是非ご覧ください