



7月

R6. 7. 16 千代田幼稚園

いよいよ夏本番です。この時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。
夏を元気に乗り切るために、毎日の食事をきちんと摂りましょう。
こまめな水分補給も忘れずに！



(給食目標)

夏バテにならないようしっかり食べよう！



★夏バテにならないように★

～しっかり食べよう！朝ごはん～

朝ごはんには、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動するためのエネルギーとなるとともに、規則正しい生活のリズムを整えるなどの重要な役割があります。

～朝食レシピ紹介～ ぜひ朝食の一品に取り入れてみてください。

きな粉フレンチ(4枚分)

〈材料〉

きな粉・・・大さじ2
黒砂糖・・・大さじ3
卵・・・1個
牛乳・・・150cc
食パン・・・4枚(6枚切り)
バター・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ1

- ①ボールに卵、牛乳を入れてよく混ぜ合わせ、きな粉、黒砂糖を加えてさらによく混ぜる。
- ②バターとサラダ油を半々にひいたフライパンでこんがり焼く。



オクラ納豆(4人分)

〈材料〉

納豆・・・80g
オクラ・・・4本
青じそ・・・4枚
かつお節・・・少々
しょうゆ(こいくち)・・・小さじ1



- ①オクラを洗い、熱湯をかけて水で冷やし、きざんでおく。
- ②青じそを洗い、千切りにして水にさらしておく。
- ③納豆にしょうゆを入れて調味し、オクラ、青じそを混ぜ合わせる。
- ④皿に盛り、かつお節をのせる。

旬の夏野菜を使った給食メニュー紹介

ラタトゥイユ



<材料(幼児4人分)>

鶏肉…80g、ベーコン…30g、かぼちゃ…60g、なす…60g、ズッキーニ…40g、玉ねぎ…100g、しめじ…20g、トマト…70g、ダイストマト…80g、ピーマン…20g、おろしにんにく…1g、オリーブオイル…適宜、ケチャップ…20g、砂糖(三温糖)…2g、塩こしょう…少々、鶏ガラスープの素…少々

<作り方>

- ① なす・ズッキーニを 1 cm角、ピーマン・トマトを 2 cm角、かぼちゃを2.5cm角に切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。しめじは 1 cmくらいに切る。
- ② オリーブオイルとにんにくで鶏肉・ベーコンを炒め、トマト以外の①を炒める。
- ③ ②にトマト・ダイストマトを加え、しんなりするまで煮込み、ケチャップ、砂糖、鶏ガラスープの素で味付けをし、塩こしょうで味を調える。

7月3日(水)の給食



この日の献立は七夕お誕生会メニューで、わかめご飯、鶏肉のから揚げ、照り焼きミートボール、マカロニサラダ、星の子スープ、サイダーゼリー、牛乳でした。星の子スープの中には星の模様が入ったなるとや、星の形に似ているオクラを入れました。手作りのミートボールの中には、木綿豆腐も入り、栄養満点なミートボールでした。

子どもたちもおいしそうにモリモリ食べていました。

★夏バテにならないように★

少し早寝をし、少し早起きをしてみましよう。

<早く起きれる工夫の例>

- ・まずは、朝 10 分早く起きることを1週間やってみる。それができたら徐々に時間を早くする。
- ・朝日を浴びると脳が目覚めます。

栄養バランスのよい朝ごはんになるように工夫しましょう。

例えば…

ごはんのみだったらゆで卵・卵焼き・目玉焼きや納豆とみそ汁などと組み合わせる。

パンのみだったらツナやゆで卵やウインナー、チーズを挟み、野菜スープなどと組み合わせる。