



# 給食だより



日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい  
に遊んでいます。また、プール開きの季節となり、本格的な夏の到来です。子供たちが大好きな  
プール（水遊び）ですが、プールは思っていた以上に体力を消耗します。大好きなプールを  
楽しむためにも、心がけてあげたいのが十分な睡眠と朝食です。ご家庭でのご協力をお願い  
いたします。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。

7月の行事食は七夕そうめん・七夕ゼリーです。  
サンプルケース・写真を掲示しますのでご覧ください。



## おいしい夏野菜をたくさんたべよう！

＜キュウリ＞利尿作用・余分な熱をとる・余分な塩分をとる・のどを潤す  
※ほてった体を冷やしてくれます！

＜ピーマン＞血液をサラサラにする

＜トマト＞食欲増進・余分な熱をとる・のどを潤す  
※水分がたくさん含まれています！

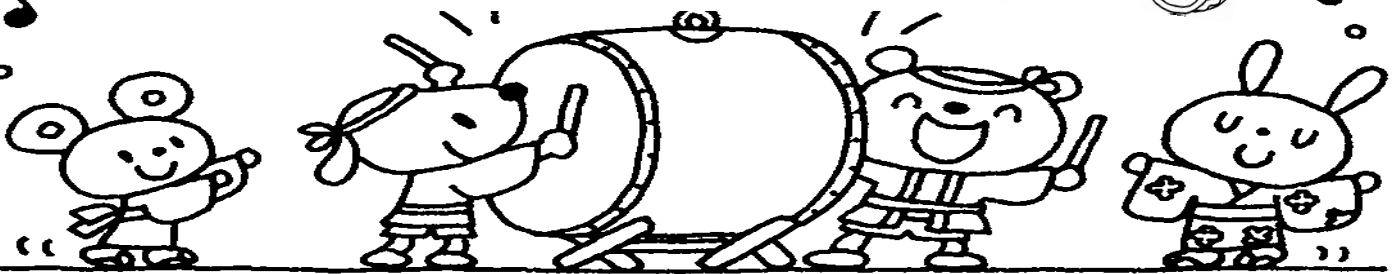
＜ナス＞余分な熱をとる・血のめぐりを良くする・化のうやはれを治める

＜レタス＞余分な熱をとる・血のめぐりを良くする・化のうやはれを治める・利尿作用

＜スイカ＞体を冷やす・のどを潤す・利尿作用・むくみをとる・酒毒をとる

＜トウモロコシ＞胃腸の調子を整える

※タンパク質がたくさん含まれています！



## 給食室おすすめレシピ

### 【夏野菜カレー】

＜材料＞ 4人分

- \* 豚ひき肉・・・60g
- \* かぼちゃ・・・80g
- \* なす・・・20g (1/3本)
- \* ピーマン・・・15g (1/2個)
- \* たまねぎ・・・50g (1/4個)
- \* にんじん・・・50g (1/4個)
- \* じゃがいも・・・40g (1/2個)

＜作り方＞

- \* 大豆水煮・・・40g
  - \* トマト (缶)・・・50g
  - \* カレールウ・・・適量
  - \* 牛乳・・・50cc
- 野菜は子供が食べやすいように切っておく。鍋に豚ひき肉を入れて炒め、火が通ったら野菜も軽く炒めて水を入れて煮る。野菜に火が通ったらルウを入れ、牛乳で味を調整する。

お野菜たっぷり取れますよ♪

