

令和5年8月 こども園もものき



# きゅうしょくだより



8月の食育テーマ

《夏の食材を知り暑さを乗り切ろう!》

今年も畑で子どもたちが育てた夏野菜が収穫でき始めました。

収穫したお野菜は、ももさんで順番にお持ち帰りをしました。

お家でおいしく食べることができたかな？

給食では、トマトや冬瓜、ゴーヤなどの夏野菜を多く取り入れたり、ブラムやスイカ、パイナップルなどの旬の果物を取り入れたり、夏を意識した献立にしました。

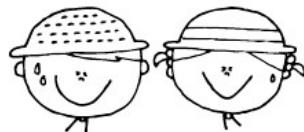
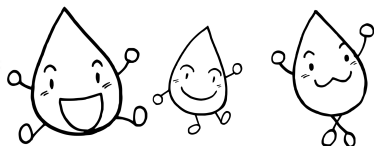
暑さで食欲が落ちる夏ですが、たくさん食べて乗り切りましょう。



## ★熱中症を防ごう!★

これから本格的に訪れる夏! 照りつける太陽と真っ青な空の下、まだまだ暑い日が続きます。1年の中で最も暑いこの季節、子どもたちはプールや水遊びを楽しんでいます。その中でもこまめな水分補給は欠かせません。

夏野菜の中で、きゅうり・トマトは水分がたくさん入っているため、積極的に食べるとよいと思います。こども園では適度な水分補給を行っていますが、ご家庭でもこまめな水分補給を心掛けて頂き、楽しく夏を過ごせればと思います。



## もものき人気メニュー

### インドサモサ

#### <材料>

- ジャガイモ/玉葱 1個・1/2個
- 豚ひき肉 50g
- 餃子の皮 1袋(20~30枚)
- カレー粉 小さじ1
- 塩/揚げ油 適量

- ① ジャガイモは皮を剥いて小さく切って茹でる。水気を切ってつぶす。
- ② フライパンで豚ひき肉と玉葱を炒め、カレー粉と塩で味付けをし、①のジャガイモを混ぜ合わせ、具を作る。
- ③ 餃子の皮で具を包み、きつね色になるまで油であげる。

### あべかわマカロニ

#### <材料>

- マカロニ 50g
- きな粉 15g
- 砂糖 10g
- 塩 ひとつまみ

- ① マカロニをたっぷりのお湯でゆでる。
- ② 茹であがったら、十分に水気を切りよく混ぜておいたきな粉・砂糖・塩をふりかけて混ぜ合わせる。