

7月給食だより



2023年6月23日発行

給食室 栄養士 福永



日増しに暑くなってきました。園ではそろそろプールが始まります。プールは、体力の消耗が大きいので朝食は取るようにしましょう。また、以外と汗もかくので水分補給も大切です。水筒を持ってきて、水分をこまめに取りるようにしましょう。

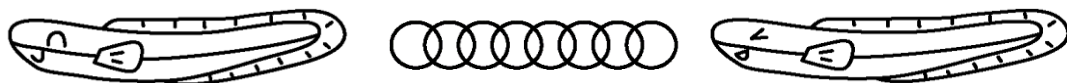


土用の丑の日



土用の丑の日とは、「う」がつく物を食べると夏負けしないという伝承から、ウナギを食べるようになったと言われています。

ウナギには、各種ビタミンが多く含まれています。また、亜鉛も多く含まれていて、味覚障害の予防にも効果的です。



7月土曜日の給食日変更のお知らせ

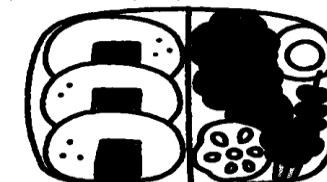
夕涼み会の関係で、7月の土曜日給食の日付が変わります！ 必ず、ご確認ください！

7月8（土） 29（土）

⇒お弁当の日

7月1（土） 15（土） 22（土）

⇒給食日



今月のレシピ 豆腐のブラウニー

ココアの風味が食欲をそそるよ～

＜材料＞子ども1人分
豆腐 20g
小麦粉 13g
サラダ油 1.5g
砂糖 6g
豆乳 6g
バニラエッセンス 0.5g
ココアパウダー 1.2g

＜作り方＞

- ① 豆腐を水切りしてつぶしてペースト状にする。
- ② 小麦粉はふるってココアとバニラエッセンスと混ぜておく。
- ③ ②に①、豆乳、砂糖、油を混ぜて生地を作り、アルミカップの6分目くらいまで入れる。
- ④ 天板に並べ170℃のオーブンで12分くらい焼きます。