

7月給食だより



2025年 7月 1日

給食室 三宝

ようやく梅雨が明け、室外での活動が多くなってきました。夏はきゅうりやなすなどの野菜がおいしい時期。子どもたちに夏野菜の美味しさを伝えられるように、食育活動にも取り組んでいきたいと考えています。気温が高い日も続くため、暑さ対策も考えつつ、体調管理に気をつけながら過ごしましょう。



～レシピ紹介～ なすのミートスパゲッティ



子どもたちに大人気の
一品です!!!!

〈材料〉 子ども2人分

スパゲッティ(乾)	100g
豚ミンチ	60g
おろしにんにく	0.2g
サラダ油	2g
玉ねぎ	20g
なす	50g
人参	20g
A水	50g
Aケチャップ	40g
Aトマト缶	40g
Aみりん	10g
A砂糖	1g
A塩	1g

〈作り方〉

- ①玉ねぎ、人参はみじん切り、なすは輪切りに切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、おろしにんにくと豚ミンチを入れて炒める。
- ③②にみじん切り野菜→なすの順に入れて炒める。
- ④玉ねぎの色が透明になったらAを入れて煮込む。
- ⑤鍋にたっぷりの水を入れ火にかけてお湯を沸かす。
- ⑥湯が沸いたら塩(分量外)を一つまみと、スパゲッティを入れ、パッケージの表示時間通りにゆでる。
- ⑦スパゲッティがゆであがったらざるにあげ水気を切りお皿に盛り、上に④をかける。 完成!

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください!!!



ネバネバで夏バテ予防



夏野菜がおいしい時期になりました。

オクラ・モロヘイヤ・山芋などには、ネバネバした「ムチン」という、糖とタンパク質が結合したものが含まれています。栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ねばねばパワーを取り入れて元気に夏を過ごしましょう。

クッキング報告

乳児クラスの人参観察の様子です。



幼児クラスの梅づくりの様子です。みんな上手に梅のへたを取っていました。



7月のクッキングのお知らせ

どんぐり・つくし・たけのこ・りす組

ひかり組

ほし・つき・にじ組

とうもろこしの皮むき

包丁練習

梅干しづくり

日程は調整中です。

