

給食だより

7・8月号

梅雨の合間のまぶしい日ざしに夏を感じるこの頃です。食事をしっかり、水分補給をこまめにして体調を崩さないようにしたいですね。

夏献立の紹介

7月から8月までの間は夏献立です。冷やしうどん、冷やし中華、夏野菜カレーなど夏野菜をたくさん使った献立になっています。暑さで食欲が低下しがちですが、食べやすいよう工夫をしていきたいと思っています。夏献立の中で例年子どもに人気の献立を紹介します。ご家庭でもぜひ試してみてください。

モロヘイヤご飯

モロヘイヤを茹でて細かくきざみ、かつおだし、しょうゆで味付けしてご飯にかけて食べます。夏の暑いときでもさらっと食べられます。青菜が苦手な子どもも食べやすいようです。

コーンご飯

米3合と生のまま粒を外したとうもろこし1本分、塩小さじ1を一緒に炊きます。とうもろこしの甘みがおいしいご飯です。お好みでバターやしょうゆを入れてもおいしいです。

七夕献立 ☆...☆ ☆...☆ ☆

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。阿佐谷保育園でも、今年は2日早いですが7月5日の七夕献立でそうめんを出す予定です。

お詫びと訂正

先月の給食だよりで中華ドレッシングのレシピを紹介しましたが、米酢の分量が間違っていました。正しくは20gではなく120gです。