



今年も暑い暑い夏がやってきました。

そうめんや冷やし中華がおいしい季節ですね。単品で食べてもおいしい 麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や 具材などを工夫して、元気に夏を乗り越えましょう。



















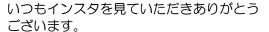


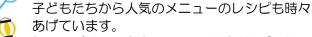
きさに負けず しっかりと食べよう

夏は暑さで食欲が減退しがちです。 夏バテを防ぐためにも、カレー粉や 梅、レモンなどの酸味を使って、食欲 増進を図りましょう。スパイスは風味 を増すだけでなく、食欲を促したり消 化を良くするなど、さまざまな効果が あります。

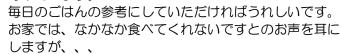
しっかりと食べて、暑さに負けない体 をつくりましょう。





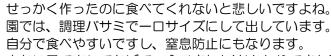










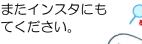




少ない量で出してあげて、食べきれた!おかわりできた!な どの達成感を持たせてあげると食べる意欲にもつながる かもしれませんね。



今月の縁日ごっこでは、屋台風のメニューをお弁当箱に つめて縁日を楽しんでもらいます。またインスタにも アップしますので、チェックしてみてください。









(大人2人子ども1人)



給食の人気メニュー

ビビンバ丼

≪材料≫ 豚ミンチ200g にんにく少々 もやし1袋 人参中1/4本 ほうれん草1束 ホールコーン80g ごま油小さじ1

≪調味タレ≫

濃口しょうゆ 大さじ1.5 薄口しょうゆ 小さじ1

砂糖 大さじ1.5 みりん 小さじ1

酒 小さじ1

※タレは先に合わせておく (市販の焼肉のたれでも可) ≪作り方≫

1ニンニクはみじん切り

人参は千切り、もやしは短く切る

ほうれん草3cm幅に切る

2フライパンに油を入れ二ン二クとミンチを炒める 3人参を2に入れ火が通ったら残りの野菜を入れ炒める 4火が通ったら調味タレを入れ、最後にごま油を入れる。

5ご飯に盛り付けて出来上がり