



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。



暑さに負けず 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。



いつもインスタを見ていただきありがとうございます。



子どもたちから人気のメニューのレシピも時々あげています。

毎日のごはんの参考にさせていただければうれしいです。お家では、なかなか食べてくれないですとのお声を耳にしますが、

せっかく作ったのに食べてくれないと悲しいですね。

園では、調理バサミで一口サイズにして出しています。

自分で食べやすいですし、窒息防止にもなります。

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。



給食の人気メニュー ビビンバ丼

(大人2人子ども1人)

＜＜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ニンニ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