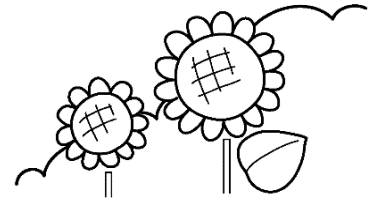


# ハッピーランチ

令和元年 7月  
倉賀野幼稚園  
栄養士 茂木

7月に入り、雨が降ったり止んだりとはっきりしない天気が続いています。まもなく、夏休みがはじまります。夏休みが始まると、生活リズムが乱れやすくなります。夏休みを元気に過ごすためにも規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。

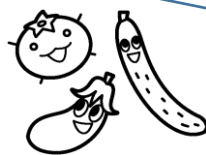
また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけましょう。



## ～今月のパクパクメニュー～



トマトとたまごのスープ		4人分	所要時間 約20分
材料	分量	作り方	
トマト 玉ねぎ 人参 ハム 卵 コンソメ 塩 こしょう	1/2個 1/4個 1/4本 1枚 小1個 5g 少々 少々	<ol style="list-style-type: none"> <li>野菜を切ります。 トマトは角切り、玉ねぎ・人参・ハムは細切りにします。</li> <li>鍋にお湯を沸かし、ハム・人参・玉ねぎを加え煮ます。</li> <li>人参に火が通ったら、角切りにしたトマトを加え、軽く煮ます。</li> <li>コンソメ・塩・こしょうを加え、溶きほぐした卵を回し入れ、味を調えたらできあがりです。</li> </ol>	
★ポイント★		トマトには、カロテンやビタミンCがたくさん含まれているので、夏バテ予防になります。トマトがおいしいこの時期にピッタリのさっぱりとしたスープです。	
こどもがお手伝いできること		卵を溶いてもらったり、野菜を洗ってもらってください！	



7月2日（火）にサラダうどんときびなごの胡麻フライ、すいかと一緒に出了ました。



## ～とうもろこしの皮剥きを行いました～

7月4日（木）に年中組のみんなととうもろこしの皮剥きを行いました。

1本ずつ皮つきのとうもろこしを手にして、ひげの感触やずっしりとした重みを感じていました。

とうもろこしの皮を剥くのが初めての子どもいましたが、みんな上手に一枚一枚皮を剥いてくれました。年中組のみんなが剥いてくれたとうもろこしは、「蒸しとうもろこし」として給食に出しました。



みんな楽しそうに剥いていました。そして、給食の時には自分たちで剥いた蒸しとうもろこしを「甘い！」と言って嬉しそうに食べました。



9月3日（火）の給食は、夏野菜カレー・牛乳・じゃこサラダ・オレンジを予定しています。

