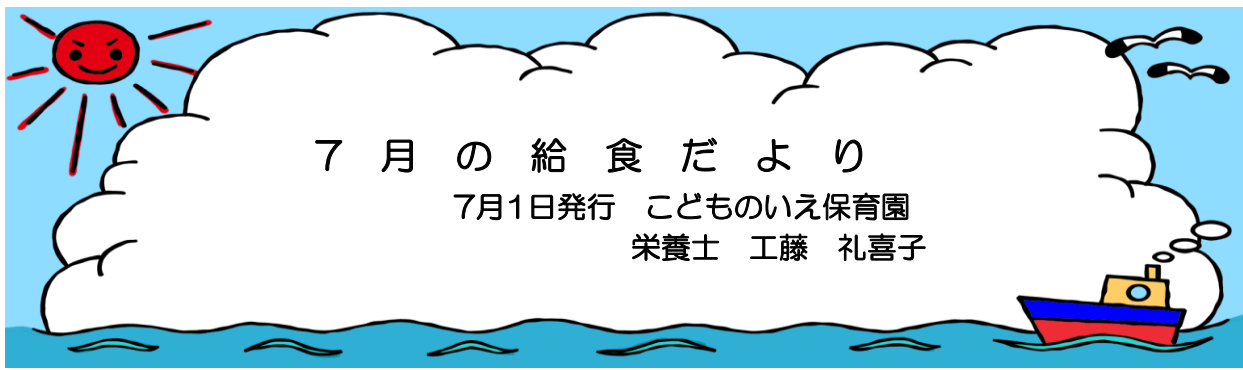




暑い日が続くと、のどごしが良い飲み物や食べ物を摂ることが多くなりがちですが、摂りすぎると胃腸の活動が弱まり、逆に食欲が落ちたり、体が冷えすぎてしまい元気に活動できなくなってしまいます。夏野菜には体の熱を取ってくれる他、ビタミンやミネラルも補給できます。積極的に旬の物を食べ、バテにくい体を作っていきましょう。



～保育参観日メニュー～

先月は保育参観にご参加下さり、ありがとうございました。保育参観当日の給食のレシピをご家庭でも作りやすいよう分量や作り方など調整してみました。良かったら参考にしてみてください♪

《チキンの照り焼き》約4人分

材料：鶏もも肉2枚【調味料】…しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ2、みりん大さじ2、
①鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩と料理酒（分量外）をふり、下味をつける。焼く前に片栗粉（分量外）を薄くまぶす。
②フライパンに油を熱し、中火で鶏肉に火が通るまでしっかり焼く。
③調味料を加え、煮汁が少なくなるまで煮詰め完成。
※玉ねぎやきのこ、旬のアスパラなども入れると野菜の甘さが加わり美味しいです。



《ほうれん草と切り干し大根の和え物》

約4人分

材料：ほうれん草1袋、切り干し大根1袋（30～40g）、人参1/3本【調味料】…めんつゆ大さじ2～、砂糖少々、すりごま大さじ2
①人参は千切り、切り干し大根を水で戻しておき、ほうれん草と共に食べやすい長さに切る。
②鍋に湯を沸かし、①を茹でて水で冷まし、水気をよく絞っておく。
③調味料を合わせておく。
④②と③を和え完成。
※切り干し大根のポリポリとした食感がアクセントの和え物です。調味料はお好みで調節して下さい。

6月 行事おやつ

6月の行事おやつはかたつむりクッキーでした。かたつむりのツノはうどんです。スパゲッティよりも固くなりすぎず食べられます。ちゅーりっぷさんも『ツノおいしい(*^_^*)』とかたつむりの顔から食べていました♡次回の行事おやつもお楽しみに♪

