



給食だより

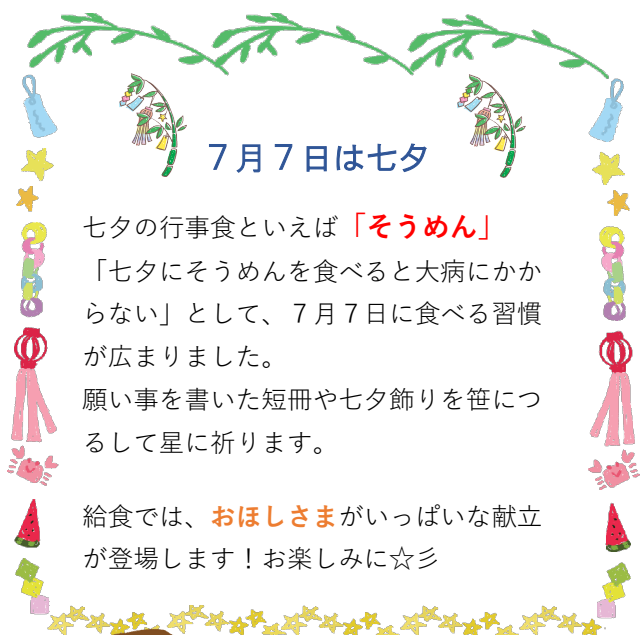
みんなをつなぎ、
わりわりをずっと。



だんだんと暑い日が増えてきて、夏の訪れを感じるこの頃。

子どもたちは暑さにも負けず、元気いっぱい遊んでいます。

一方でこの時期は体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、
元気に夏を過ごしましょう！



7月7日は七夕

七夕の行事食といえば「**そうめん**」

「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日に食べる習慣が広まりました。

願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹につるして星に祈ります。

給食では、**おほしさま**がいろいろな献立が登場します！お楽しみに☆シ

今月の食育

とうもろこし

毎年好評のとうもろこし！みんなでひげをさわったり、皮むきをしましょう。

とうもろこしは、疲労回復効果があり、夏バテを予防します。

腹持ちもいいので、おやつとしてもおすすめです。



【茹で方】

- ①外側の皮をむき、内側の薄皮を1～2枚残します。
- ②沸騰したお湯で10～12分茹でます。

～電子レンジ加熱の場合～

- ①外側の皮をむき、内側の薄皮を1～2枚残します。
- ②皮の上から水をかけてラップします。
- ③電子レンジ（500W） 1本の場合 約5分
2本の場合 約10分

世界の料理 (オランダ)

キベリングと呼ばれるオランダの料理は、タラのフライ。日本や諸外国でもフィッシュアンドチップスといって、白身魚とフライドポテトの組み合わせをよく見かけますね。オランダでは、にんにくソースをつけることが多く、日本のタルタルソースに近い味なので、家庭ではタルタルソースで代用してまでは♪



ペープサートを使い、
ぐんぐん成長するところを
みんなで学びましょう！

＼物語／
**たねくんの
大変身！！**

