



8月の給食だより

2023年7月31日 ひまわりやすにしこども園

太陽の光がまぶしい夏がやってきました！
気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、身体の水分が失われて、熱中症になったりする危険性があります。
夏を楽しむために、家庭でも食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つことと、こまめな水分補給を心掛けましょう。

みんな大好き 夏野菜カレー

給食のカレーは子どもたちに大人気です。

この時期には、夏野菜たっぷりの「夏野菜カレー」にしていますが、普段野菜が苦手な子もカレーの中に入っていると、ペロリと完食してくれるのでおすすめです！
ご家庭でも、お好みの野菜でぜひ作ってみてください♪

【材料(大人2人分=子ども3人分)】

- ・ウインナー：45g (2本分)
- ・かぼちゃ：120g (約1/8個)
- ・なす：90g (約1/2個)
- ・玉ねぎ：120g (約1/2個)
- ・いんげん：15g (2本分)
- ・油：3g (小さじ3/4)
- ・ウスターソース：1.5g (小さじ1/4)
- ・カレールウ：30g
- ・醤油：1.5g (小さじ1/4)
- ・コンソメ：0.3g (一つまみ)

【作り方】

1. ウインナーは小口切り
2. 野菜は食べやすい大きさに切る
3. ウインナーを炒め、火が通ったら玉ねぎも入れる。
かぼちゃ、なす、いんげんも入れ、水を加えて煮る
4. 野菜が軟らかくなったら、一度火を止めてカレールウを溶かす。
5. 弱火で煮込み、とろみがついたら完成！！



とうもろこしの皮むき (すみれ組)

すみれ組さんに、おやつで使うとうもろこしの皮むきをしてもらいました。小さな手で一生懸命に皮をむいていく子どもたち。中から黄色とうもろこしが顔を出すと、「給食先生、見てみて～」と嬉しそうに見せてくれました。

