

7月号 給食だより



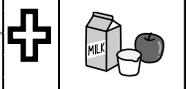
梅雨が明けると、いよいよ盛夏を迎えます。暑さ対策に体を冷やす効果のある夏野菜やスイカなどの果物を積極的に摂っても良いと思います。春に植えた夏野菜も収穫の時期を迎えるため、子ども達が行うクッキングも計画しています。バランスの良い食事を心がけ、暑い夏を乗り切りましょう。

★ バランスの良い食事

私たちが毎日健康に過ごすためにはバランスの良い食事が大切です。バランスの良い食事と言っても毎日献立を考えるのは大変です。簡単に分かる食材や食品の組み合わせの方法をご紹介します。

○食材の組み合わせ

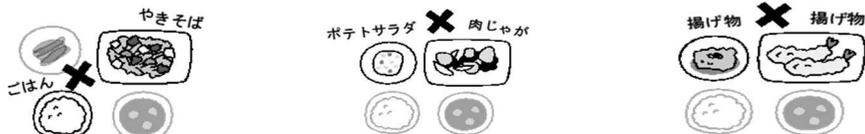
主食の材料	主菜の材料	副菜の材料
エネルギーの供給源	たんぱく質・脂質の供給源	ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源
基本のごはん	メインを一品選択	組み合わせで使う



牛乳・乳製品、果物は、「主食・主菜・副菜」に含まれませんが、とても大切なものです。乳製品や果物は、おやつとして提供するなど、「もう一品」を追加しましょう。

○食品の組み合わせ

料理や食材、調理法の重なりに気をつけて、主食・主菜・副菜をそろえると、**バラ主食の重なり献立になりません**食材の重なり
調理法の重なり



★ ほうれんそうクッキング～5歳児～

5歳児が種を蒔いたほうれん草が収穫の時期を迎えました。6月16日に、収穫したほうれん草を使用しチーズとハムを入れ、春巻き作りを行いました。春巻きの皮に具材をのせ、みんな上手に巻いていました。目の前で焼いて見せると、「いい匂いがしてきた」「焼きたてを今すぐ食べたい」といつもよりも急いで給食の準備をし、食べるのを楽しみにしている姿が見られました。葉物野菜が苦手な子どもも美味しいと言って食べていました。お家でも作ってみたいと言っていた子が多かったのでレシピをご紹介します。

〈ほうれんそうの春巻きの作り方〉

○材料 4個分

- ゆでたほうれん草 60g (1個あたり15g)
- スライスチーズ 4枚
- スライスハム 4枚
- 春巻きの皮 4枚
- 油 少々

- 春巻きの皮の上にチーズ、ハムほうれん草を置き、巻いていく。
- フライパンに油をひき、焼いて出来上がり。

チーズやハムの味があるので他に味付けしなくても美味しくできます。

