

給食だより

真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。

熱中症を予防するためにも、日中の長時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめに摂るよう
に心がけましょう。また、十分な睡眠とバランスの取れた食事で、暑さに負けない体力作りをし
ていきましょう。



好き嫌い、どうしてる？

苦手な食材は調理法を工夫して

奥歯が生えそろわない幼児は、食べづらいものがたくさん
あります。サンドイッチに挟まれているレタスやきゅうり
をはがして食べたり、いなり寿司の油揚げとごはんを分けてし
まうことがあります。これは食感の違いを嫌がるから。
その場合は、同じ柔らかさで食感をそろえると食べやすくな
ります。味付けも大切な要素です。苦手とする野菜はカレー
粉、マヨネーズなどの調味料やたんぱく質のうま味を利用す
ることで美味しくなり食が進みます。

苦手な食材は？

1位
野菜



2位
肉



3位
乳製品



どう工夫する？

- レタス → 加熱してスープやチャーハンに入れる
- ホウレンソウ → バターソテーやごま和えなど調味料を加える
- トマトや豆 → 皮を取り除く
- ブロッコリーやひき肉 → シチューなどトロミのあるものに入れる
- サツマイモや食パン → スープ煮やフレンチトーストのようにしっとりさせ
- コンニャクやきのこ → 小さく切って弾力を抑える

☆今月のリクエストメニュー☆

<給食> *カレーライス

*ブロッコリーの香りと和え

*キウイフルーツ

*麦茶

<おやつ> *ジュース・ミニソーセージパイ

♪今月はめろん組さんからのリクエストです♪

☆リクエストメニューの中からレシピを紹介☆

ミニソーセージパイ

●作り方

- 1 パイシートを三角形に切り分ける。
- 2 切ったパイ皮にケチャップを塗り、チーズとウインナーをのせる。
- 3 生地を伸ばしながらくるくると巻いたら鉄板に並べて、表面に卵液を塗る。
- 4 200℃のオーブンで10～15分焼く。

●材料

- ・パイ皮…15g
- ・ウインナー…1本
- ・ピザ用チーズ…5g
- ・ケチャップ…1g
- ・卵黄…5g
- ・水…0.5g
(卵黄に混ぜる)