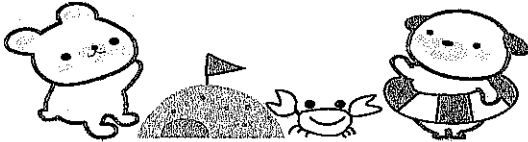


給食だより

No. 2

法光院こども園 2021年8月19日発行



<https://www.houkouin.com/>

杉本 足立

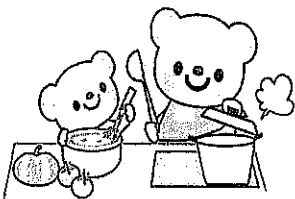
本格的な夏がやってきました。園庭に植えた野菜や果実たちもすくすく育ち、子どもたちは収穫を楽しんでいます。獲れたての野菜はみずみずしく、甘みがありとてもおいしいです。給食に添えて、旬の味を味わっています。太陽をたくさん浴びた夏の野菜はビタミン類が豊富です。また、水分やカリウムも豊富に含まれ、体にこもった熱をとってくれる働きがあります。栄養たっぷりの夏野菜を食べて元気に過ごしましょう！

～元気が出る朝食・楽しい夕食のために～

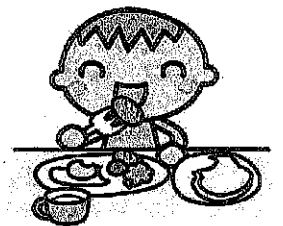
朝食は頭と体に栄養を送り、一日の活動のエネルギー源になります。夕食は一日の疲れを癒し、体も心も休まります。夏は食欲が出るように、酸味(甘酢や梅味)や辛味(カレー味)をプラスして夏バテを防止しましょう(*^-^*)

★お手伝いをしましょう★
自分が参加した料理には食欲が
モリモリわいてきます。

★おやつは適量にしましょう★
食べ過ぎ・飲み過ぎは夕食の妨げ
になります。



★朝ごはんに好きなメニューを★
朝ごはん一品だけでも子どもの好物を
入れてあげましょう。例えば、おにぎりの
具材にウィンナーを入れるなど、食べてみた
くなる朝食に工夫しましょう。



おやつレシピ

カレー風味で夏バテ防止にぴったりです！

★カレーチーズラスク★(4人分)

《材料》

- ・食パン(8枚切)……2枚
- ・マヨネーズ……大1
- ・粉チーズ……小2
- ・カレー粉……少々(お好みの量)

《作り方》

- ①マヨネーズ、粉チーズ、カレー粉を全部混ぜて食パンに塗る。
- ②トースターでこんがり焼き目がつくまで焼く。
食べやすいサイズに切り分ける。