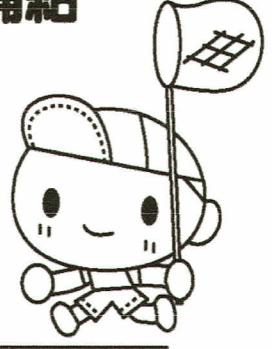
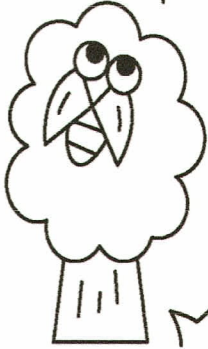


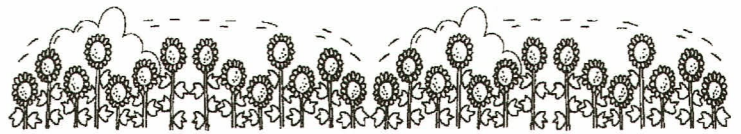
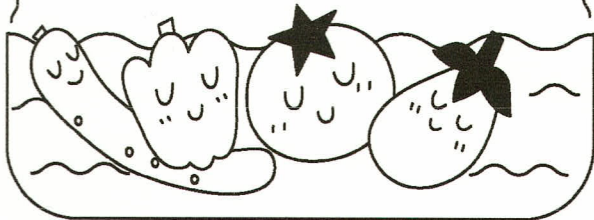
たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。



夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



♪レシピ紹介♪

夏野菜カレー

8月のお誕生会メニューです♪
夏野菜をたっぷり使ったカレーです。
使うお肉はお好みでどうぞ。



＜材料 6皿分です＞

鶏コマ肉	250g
人参	1/2本
玉ねぎ	中2ヶ
かぼちゃ	1/4ヶ
なす	2本
ピーマン	1～2ヶ
水	850cc
カレールー	約1/2箱
中濃ソース	大1
ケチャップ	大1
塩	少々
サラダ油	適宜

- ① 野菜は乱切り、かぼちゃは一口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき中火にかけ、温かくなったらお肉を炒める。
- ③ お肉の色が変わってきたらかぼちゃとなす以外の野菜も炒める。
- ④ ③を鍋にうつし、水を入れて沸騰するまで強火で煮る。
- ⑤ 沸騰したら中火にし、アクをとり、かぼちゃを入れて煮る。
- ⑥ もう一度沸騰したらなすを入れてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ 火を消して、沸騰が落ち着いたらカレールーを入れ溶かす。
- ⑧ 弱火にかけ、ソース、ケチャップを入れる。
- ⑨ とろみがついたら完成！味が足りない時は塩で調整してください。

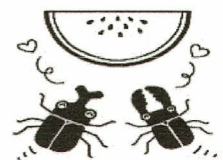
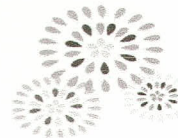
⑥の工程のかぼちゃは少し芯が残るくらいにするとルーを入れたときにとろけず形が残りやすいです。これはジャガイモのときも一緒です。
ぜひお試しください☆



こまめな水分補給を！



給食の栄養価をお知らせします!!



一人当たりの栄養価 (8月)

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg
3歳以上児	467	14.8	13.8	184	2.1	441	0.25	0.26	30
3歳未満児	551	18.0	16.1	190	2.2	291	0.30	0.29	25