



## 厳しい暑さを乗り切りましょう

毎日暑い日が続いています。 夏バテを防ぐには、バランスのよい食事と休養が大切です。疲れを回復しやすい食材や献立を取り入れてしっかり栄養をとり、夜はぐっすり眠って体調を整えていきましょう。

7/5 粗食の日 <たんぽぽ、すみれ、ひまわり>  
災害のお話を聞いて、おにぎりを作りました。



7/16 さくら 給食のお手伝い  
玉ねぎの皮むきをしたよ。



## &lt;野菜のおやつ&gt;

ピーマン 3個  
もやし 100g  
中華麺 1玉  
ツナ缶 35g(油こと使用)  
塩昆布 約5g  
ごま油 小さじ1  
ガーリックパウダー 少々  
水 大さじ1

7/17 すみれ フルーツパフェ作り



7/24 ひまわり  
季節のみそ汁(手作り味噌を使って)&梅干し(天日干し)



ピーマン焼きそば 子ども6人分

1・ピーマンは縦半分に切ってから縦5ミリ幅に切り、長さを半分にする。もやしはよく洗い長さを半分に切る。  
2・すべての材料を耐熱ボールに入れて、軽く混ぜる。  
3・ラップをふんわりかけて、500wの電子レンジで4分ほど加熱してから、よく和える。

※ 加熱が足りない場合は、時間を追加してください。

火を使わないで作れるので、子どもと一緒にクッキングを楽しめます。  
ピーマンの半量をパプリカに代えると色鮮やかできれいです。

おやつは、子どもにとって楽しみだけでなく、エネルギーを補う大切な食事です。