給食だより　７月

杉戸みちのこ保育園
令和３年 ７月１日

じめじめとした日々が続き、梅雨明けが待ち遠しいこの頃です。梅雨が明けると夏本番です。今年の夏も猛暑になる予報です。夏バテしないよう、バランスの良い食事を心がけましょう。

バランスのよい食事

バランスの良い食事を考える時に何を参考にして考えますか？わかりやすいものは、らいおん組さんもお勉強した３色食品群。食品に含まれる栄養の働きを赤、黄、緑に分類したものです。１日の食事を、この３色がそろうようにするとバランスがとりやすいです。

毎日らいおん組さんがその日の給食の食材を色分けしています。ロビーの給食見本があるのでぜひ参考にしてくださいね。

今月のおすすめレシピ　スタミナ納豆

材料　家族４人分	
鶏ひき肉	120ｇ
しょうゆ	2.5ｇ
にんにく	5ｇ
しょうが	5ｇ
酒	4g
ごま油	3g
にら	20g
ひきわり納豆	100g
しょうゆ	8g
みりん	6g
三温糖	2.5g

<作り方>

1.みじん切りにした生姜とニンニクをごま油で炒める。

2.香りが出てきたら鶏ひき肉を炒め、１～２㎝に切ったにらとしょうゆ、酒を加えてポロポロになるまで炒める。

3.ひきわり納豆にしょうゆ、みりん、三温糖を加えて混ぜる。

4.２と３を混ぜ合わせる。

大人用にはタバスコを加えても👍

らいおん組さんとぞう組さんが、とうもろこしの皮むきをします。小さなお子さんでもできるのでぜひお家でも行ってみて下さいね😊