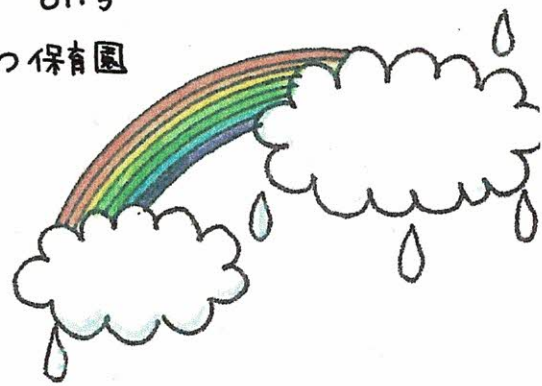


食育だより

とこちゃんみつ保育園



梅雨の季節が近づいてきました。

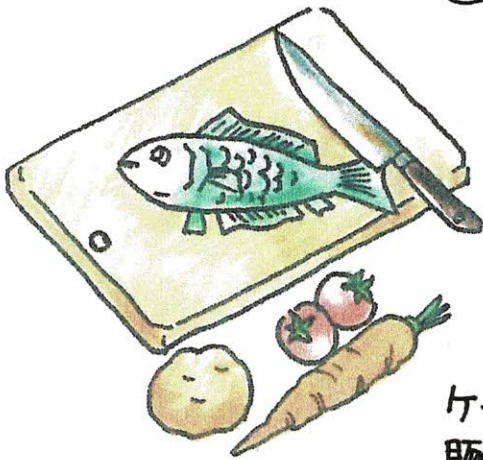
これから夏にかけて 気温・湿度ともに高くなってきます。いっとも元気な子どもたちも体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすい

季節です。毎日を元気に過ごすためにも日々のうがい・手洗いを心がけていきましょう。

6月の献立より
おすすめレシピです

魚のあかね焼き

(大人 2人分・子ども 2人分です)



材料

魚, (カジキ, サケ, タラウ)

3切れ

作り方

(A)

- 油 小さじ 2
- ケチャップ 大さじ 1.5
- しょう油 大さじ 1/2
- 料理酒 小さじ 1/2
- みりん 小さじ 2

① (A) をよく混ぜ合わせます

② フライパンに油をひき魚を焼きます

③ 魚に火が通ったら (A) を回しかけ少しとろみがつくまで煮詰め完成です!

ケチャップの味が大人気です。豚肉・厚揚げ・鶏肉などで作ってもおいしいです ♪

7月の献立について

旬の野菜や果物から元気を頂きましょう。

7月の給食には、枝豆・絹さや・メロンが登場しますよ。また「食べた事のない食材はご家庭で試してみてください。」

— みつ農園より —

日差したっぷりのテラスで玉ねぎがたくさん収穫できました。カレーや味噌汁に加えておいしく頂きました。

