

🍉 食育だより8月 🍉

気持ちよく晴れ渡った青空と共に、夏がやってきました。子どもたちは、汗をかきながらも元気に遊んでいます。

暑い日が続き、つい冷たいものやさっぱりしたものを食べたくになりますね。

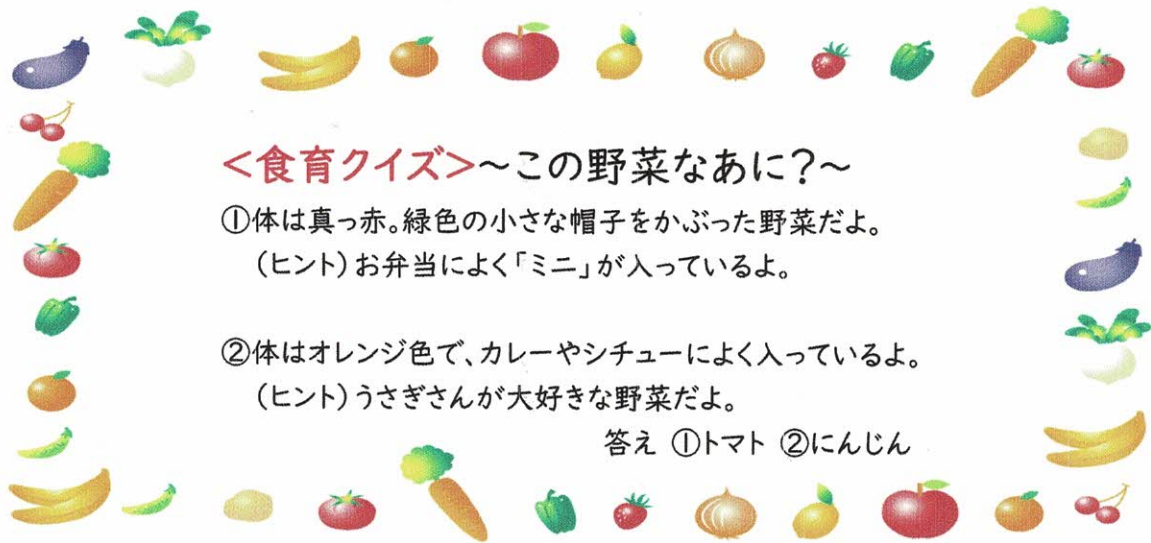
冷たいものを食べすぎると、胃腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振につながります。

バランスの良い食事を心掛け体調を崩さないようにしましょう。

<旬の食材>

なす・冬瓜・なし

8月の給食で提供します。まだ食べたことのないお友だちは、提供前にお家で食べてみてくださいね!



<食育クイズ>~この野菜なあに?~

①体は真っ赤。緑色の小さな帽子をかぶった野菜だよ。

(ヒント)お弁当によく「ミニ」が入っているよ。

②体はオレンジ色で、カレーやシチューによく入っているよ。

(ヒント)うさぎさんが大好きな野菜だよ。

答え ①トマト ②にんじん

<人気のおやつ>~きなこおはぎ~

<4人分>

ご飯 250g

つぶあん 80g

きなこ 10g

砂糖 5g

<作り方>

①きなこ砂糖をまぜておく。

②つぶあんを4等分にし、まるめる。

③ご飯をめん棒などで潰す。

④ラップに③を敷き、②を真ん中に入れて俵型にする。

⑤④に①をまぶして出来上がり。

