



食だより 8月号



夏本番になり、毎日暑い日が続いています。
花火や夏祭り、プールなど夏ならではの楽しみがいっぱいです。
暑い時期は特に水分補給に気を付け、夏を楽しく元気に過ごしましょう♪

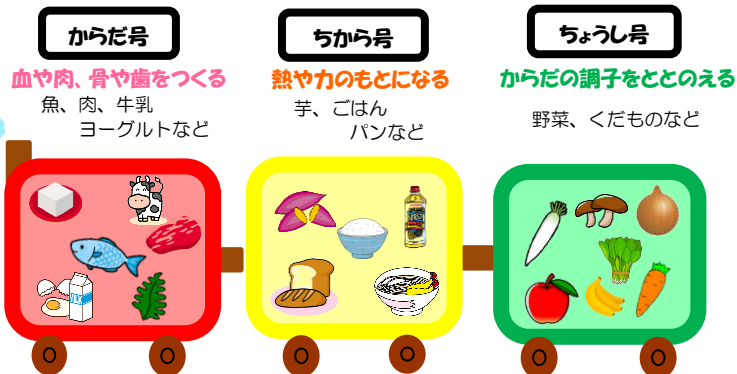


** 食べ物を3色に分けよう **



食べ物列車げんき号!

毎日元気に過ごすには1日3食をバランスよく
食べることが大切です。
1日の食事(食べ物)を3つの車両(色)に
仲間分けしてみましょう。
3つの車両に食べ物がきちんと乗ると列車(からだ)は
元気に走りだします!



食材の紹介 枝豆



枝豆は大豆が成熟する前に収穫したもので、野菜の仲間です。ビタミン類が多く含まれるので、よく汗をかく夏にぴったりです♪



もったいない献立 すいかの皮のサラダ

すいかの皮でシャキシャキ簡単サラダを作しましょう!

- ①緑色の皮を取り除いたすいかをせん切りにし、塩をふって、しばらくおく。
- ②①をしぼる。ハムをせん切りにする。
- ③②をボウルに入れ、マヨネーズとよく混ぜ合わせたら完成!

※お好みの野菜やごまを入れても美味しくいただけます♪

子どもたち 大好きレシピ

★トマトジャム★



写真はイメージです

◆材料(子ども5人分)

- ・トマト 1個
- ・さとう 30g
- ・レモン 1/4個(レモン汁 大さじ1)

◆作り方

- ① トマトは湯むきして、粗いみじん切りにする。
- ② 鍋に①とさとうを入れ、焦げつかないように弱火でゆっくり煮込む。
アクがでればこまめに取り除く。
- ③ トロみがついてきたら、レモン汁を加えて火を止めれば完成♪

お米丸と日本めぐり



新潟県

新潟県は日本海側にあり、山や川にも恵まれているため海の幸と山の幸が豊富です。また、古くから米の産地としても知られています。豊かな自然の中で育まれた食材を生かした素朴で美味しい料理が数多く伝えられています。

★今年度は、郷土料理や様々な地域の食材を使った、日本を知っていただくランチやおやつを提供します。お米丸と一緒に日本のおいしいを巡りましょう♪

今月は「新潟県」でござる

〈特産品〉

米(こしひかり)、大豆、なす、さといも、きのこ、鮭などの海産物

〈お祭り〉

まんとう
万燈みたま祭り

