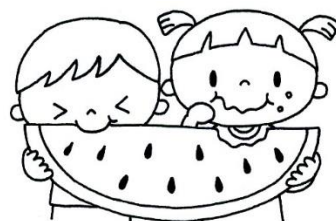


きゅうしょくだより

H26. 8 厚生館保育園

いよいよ夏本番です！暑い日が続きますが、プールや花火、お祭りなど、夏ならではの楽しい体験がたくさんありますね。

毎日元気に過ごせるよう、睡眠、水分補給、食事をきちんと摂りましょう。食欲が落ちる時期ではありますが、調理の仕方を工夫し、夏を乗りきりましょう！！



揚げた野菜で食欲もアップ！
彩りもきれいです♪

今月のおすすめメニュー

◎夏野菜サラダ

＜材料＞	5人分
かぼちゃ	120g
なす	80g
アスパラ	60g
おくら	60g
油	適量
*醤油	大1
*砂糖	大1/2
*酢	小2
*ごま油	小2

＜作り方＞

- ① なすは乱切り、アスパラは斜めに大きめに切る。おくらは斜めに半分、かぼちゃは5mm厚さの一口大に切る。
- ② 切った野菜を油で揚げていく。
*の調味料を合わせておく。
- ③ 揚げた野菜に合わせて調味料をからめる。



◎シーザーサラダ

＜材料＞	5人分
キャベツ	150g
きゅうり	50g
ブロッコリー	60g
人参	40g
*マヨネーズ	大1
*パルメザンチーズ	大1
*牛乳	小1
*レモン	小1/2
*塩	少々
*砂糖	少々

＜作り方＞

- ① キャベツはざく切り、きゅうりは半月切り、人参はいちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 野菜をそれぞれ茹でていく。
*の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ 野菜を皿にもり、ドレッシングをかける。

手作りのシーザーサラダです！
材料のドレッシングに粗挽き胡椒、すりおろしニンニクを加えるともっと本格的になりますよ！試してみてください♪



たなばた



七夕の日は、おやつに七夕そうめんを出しました。

そうめんの上に、野菜やささみ肉、星型に抜いた人参やチーズ、オクラをちらして、天の川に見立てました☆みんな麺が大好きで、つるつるたくさん食べました♪



何ができたかな??

野菜がたくさん実る季節。

自分達で栽培・収穫すると、やはりいつもより野菜の食べががいい様です♪



おひさま組ではミニトマトときゅうりが採れました。きゅうりは塩ごきや味噌につけて素材の味を味わいました。

もも組では人参！人参スティックに、葉は天ぷらにしました。



はと組は枝豆♪ 昼食のサラダにトッピングしました。じゃが芋も第2弾収穫予定です。

