



# 給食だより

みんなをつなぐ、  
わりわりをずっと。



毎日暑い日が続いていますね。夏バテや食欲不振になりがちな時期ですが、  
しっかり食べて元気に過ごしましょう。

## 夏のスタミナメニュー登場！

暑さで食欲が落ちがちなこの季節、  
元気に過ごせるようにスタミナ  
たっぷりの夏メニューを取り入れ  
ました。

- ・焼肉チキン
- ・キャベツとトマトの甘酢和え
- ・オクラスープ

たんぱく質やビタミンがしっかり摂  
れるバランスの良い組み合わせで、  
夏バテ予防にもぴったりです！

## 郷土料理

### 鹿児島県「鶏飯（けいはん）」

鹿児島県・奄美大島の郷土料理

「鶏飯（けいはん）」をご紹介します。

ほぐした鶏肉や野菜をごはんにのせ、温かい  
鶏だしをかけて食べる、あっさりとした  
汁かけごはんです。

暑い日でも食べやすく、島の家庭料理として  
昔から親しまれている一品です。郷土の味に  
ふれることで、地域の文化や食の大切さにも  
関心を持ってもらえたらと思います。

## 今月の食育

# さかな

今月は、煮干しを使って魚の体のつくりを観察する食育活動を予定しています。  
目や口、骨やひれなどを実際に見て触れることで、魚の構造や命の大切さについて学びます。  
身近な食材を通して、食べ物への関心や感謝の気持ちを育てていきたいと思ひます。

## レシピ

### 🔍 おうちで簡単！煮干しだしの取り方

#### 【材料】

- ・煮干し...10～15g
- ・水...500ml

#### 【作り方】

- ① 煮干しの頭と内臓を取ります（苦みを抑えられます）。
- ② 鍋に水と煮干しを入れ、中火でゆっくり加熱します。
- ③ 沸騰直前で火を止め、10分ほどおいて味を出します。
- ④ 煮干しを取り出して完成です。

⚠️ 乳児さんに使うときは、だしを薄めてください。

だしを使ったスープやお味噌汁で、栄養たっぷりの食事にどうぞ！

いいにおい～！  
おみそするに  
したいな♪

