



給食だより

みんなをつなぐ、
ワクワクをずっと。



だんだんと暑い日が増えてきて、夏の訪れを感じるこの頃。
子どもたちは暑さにも負けず、元気いっぱい遊んでいます。

一方でこの時期は体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、
元気に夏を過ごしましょう！

行事食「七夕」

古くから「7月7日にそうめんを食べると大病にかからない」と言われており、七夕の行事食としてそうめんを食べる習慣が広がりました。

他には、願い事を書いた短冊を笹につるして星に祈ります。

皆さんはどんな願い事をしますか？ ✨

給食では、天の川やお星さまに見立てた献立が登場します！お楽しみに☆彡

世界の料理「ブラジル」



ブラジルは南アメリカにある、サッカーやリオのカーニバルで有名な国です。お米や豆、お肉を使った料理が親しまれ、世界のさまざまな食文化が合わさっています。

今回は海鮮シチュー「ムケッカ」やパン「ボンデケージョ」が登場します。

給食では子どもたちが食べやすいように工夫をしています！お楽しみに♪



レシピはこちら ✨



今月の食育

とうもろこし

毎年好評のとうもろこし！みんなでさわったり、皮むきをしましょう。

とうもろこしは、疲労回復効果があり、夏バテを予防します。

腹持ちもいいので、おやつとしてもおすすめです。



【茹で方】

- ①外側の皮をむき、内側の薄皮を1~2枚残します。
- ②沸騰したお湯で10~12分茹でます。

～電子レンジ加熱の場合～

- ①外側の皮をむき、内側の薄皮を1~2枚残します。
- ②皮の上から水をかけてラップします。
- ③電子レンジ (500W) 1本の場合 約5分

ペーパーサートを使い
ぐんぐん成長するところを
みんなで学びましょう！

＼物語／
たねくんの
大変身！！

