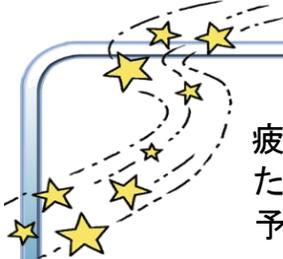
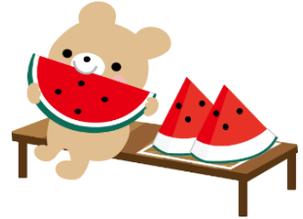




7月 給食だより

気温が高くなり、いよいよ夏が近づいています。急に暑さが増してくるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく注意が必要です。十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは熱中症予防のために大切です。夏が旬の野菜や果物は暑さ対策にも効果的です。こまめな水分補給とともに、これから美味しくなる夏野菜も献立に取り入れてみてください。



7月7日は身体を冷やす効果のあるなすや疲労回復効果のあるピーマンなど夏野菜がたっぷり入った『夏野菜カレー』を予定しています。

また、おやつには、天の川をイメージして、ジュレ状のりんごゼリーに 星形のぶどうゼリーをのせた、『七夕ゼリー』を作ります。楽しみにしててくださいね。



給食レシピ紹介 《七夕ゼリー》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

りんごジュース	60	ぶどうジュース	24
砂糖	2	寒天	0.2
ゼラチン	1		

- ①りんごジュースと砂糖を鍋で加熱し、沸騰直前に火を止めてから、ゼラチンを入れ、溶けたら容器に移して冷やします。
- ②ぶどうジュースと寒天を鍋で加熱し、寒天が溶けたら火を止め、大きめの容器に流し入れ、冷やします。
- ③①のりんごゼリーをフォークで細かく砕いて、クラッシュゼリーを作ります。
- ④②のぶどうゼリーを星形で抜き、③のクラッシュゼリーにのせたらできあがり。

