



本格的な夏が始まりました。7月7日は七夕ですね。古代中国に「7月7日に索餅（さくべい）を食べると、1年間無病息災で過ごせる」という言い伝えがありました。小麦料理の索餅は奈良時代に日本に伝わり、やがてそうめんになり食べられるようになったそうです。

消化がよく食べやすいので夏バテで食欲がなくなるこの時期にぴったりです。いろいろな野菜や具を加えて、栄養と彩りを補うとさらによいですね。

☆ 保育園レシピ 🍴 ライスサラダ ☆

【材料 約4人分】

- ご飯・・・お茶碗大盛り4杯
- 人参・・・1本
- コーン（缶詰）・・・1缶
- きゅうり・・・1本半
- パプリカ（赤）・・・1/2個
- ウィンナー・・・5本
- 和風ドレッシング・・・適量

【作り方】

- ①人参、きゅうり、パプリカはさいの目状にころころに切る。ウィンナーは5ミリにスライスする。コーンは汁気を切る。
- ②①の材料を蒸す。又は火が通るまでゆでる。
- ③②の材料のあら熱がとれたらご飯にコーンと一緒に混ぜ、和風ドレッシングで味付けして出来上がり。

- ※②できゅうりとパプリカは食感を残すため加熱はサッとでよいです。
- ※作りやすい分量に変えてあります。
- ※先月の誕生日会メニューです。良かったら作ってみてください♪



★ 給食のひととき ★

★たんぼぼ組★

自分で食べられて嬉しい！給食の時間楽しい！を大切に见守っています。一人ひとりの健康状態も注意しつつ、色々な味に慣れ親しんでもらえたらと思います。

★すみれ組★

食器で遊んだり、コップの中におかずを入れたり遊び食べをする姿が見られません。時期的なものもありますが、くり返しいけない事を伝えていきたいと思ひます。

★ちゅーりっぷ組★

先日、おかわり分のおかずを持っていくと『やったー！』と喜んでくれました。お野菜など苦手なものも、まず一口食べようと努力していましたよ。

★ばら・ひまわり・さくら組★

新しいお友達も増え、にぎやかな給食時間になっています。準備する時に食器の位置や向きが間違ってしまうことがあるので、声かけしながら教えていきたいと思ひます。



👩🍳クッキングがあります👩🍳

- 7月9日（木）にばら・ひまわり・さくら組さんでクッキングを行います。
- 持ち物・・・エプロン、三角巾、マスク
- 爪を短く切ってくることも忘れずに！よろしくお願いします♪

