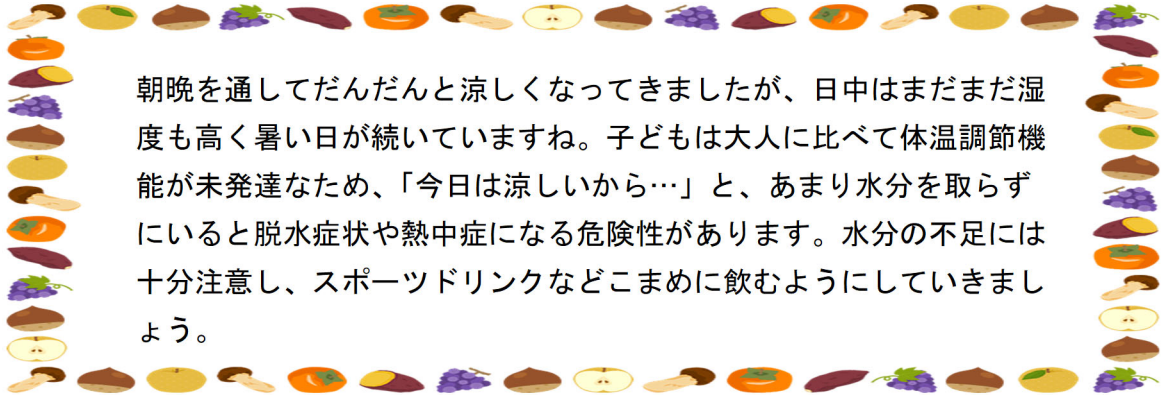




9月給食だより



給食室 岡田恵美子



朝晩を通してだんだんと涼しくなってきましたが、日中はまだまだ湿度も高く暑い日が続いていますね。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、「今日は涼しいから…」と、あまり水分を取らずにいると脱水症状や熱中症になる危険性があります。水分の不足には十分注意し、スポーツドリンクなどこまめに飲むようにしていきましょう。

食育メモ

ごはんの甘味を味わいましょう

味覚だけでなく栄養バランスの観点からも、でんぷんを含むごはんの甘味を、子どもには楽しく味わって欲しいものです。よくかんでみましょう。保護者の方も改めていっしょにやってみませんか。



今月のレシピは人気メニューのワンタンスープを紹介します！
大人はブラックペッパーを足すと更に美味しいですよ☆

【材料】4人分

- ・ワンタンの皮 1パック
- ・豚ひき肉 100g
- ・ねぎ 半分
- ・水 900ml
- ・塩 少々
- ・鶏ガラスープ 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ① ワンタンの皮を約1cmの正方形に切る。ネギは斜め薄切りにする。
- ② 豚ひき肉を炒める。水と酒、鶏ガラスープを入れて煮込む。
- ③ ねぎを加え、塩と醤油で味を整える。
- ④ ワンタンの皮を加えひと煮立ちしたら完成。