



# 給食だより こんだてびょう

仙台市若林区鶴代町1-15  
TEL: 022-782-0821  
FAX: 022-782-0822  
URL: youchien-kyushoku.jp



店長: 椎谷 潔  
栄養士: 鈴木 綾子



本格的な夏がやってきました。  
規則正しい生活を心がけ、ごはん  
をしっかり食べて暑さに負けない  
体を作りましょう!

## 旬の食材紹介 とうもろこし



とうもろこしは野菜としては珍しく、  
糖質やたんぱく質、脂質を多く含み  
ます。粒の皮には不溶性食物繊維が  
豊富に含まれており、便秘改善の  
効果があると言われています。



25日(木)のお弁当に登場するよ!

食育  
MEMO

## 親子で クッキング

子供の好き嫌いについてお悩みの保護者様も  
多いことと思います。ようちえん給食にも  
どうしたら食べてくれますか?どんなレシピが  
いいですか?などのお声も届きます。好き嫌い  
克服への近道はありませんが、  
一緒にクッキングすることは  
食べることへの興味が  
わき、自分で作ったもの  
を食べることで自信、  
達成感、感謝の気持ち  
が育まれます。



## 夏におすすめな簡単クッキング!

### すいかのグラニテ

材料	スイカ	500g
	グラニュー糖	50g
	レモン汁	1/2 個分



- ① スイカはひと口大にカットし、種を取り除き、グラニュー糖、レモン汁を入れ、ミキサーかブレンダーで攪拌する。
- ② ポウル(金属系がお勧め)などに入れ、ラップをして冷凍庫へ。
- ③ 冷凍庫に入れたら1時間に一度、混ぜながら凍らせる。
- ④ 固まったら、スプーンでシャリシャリくずしながら盛り付けて完成! ミントを飾ったり練乳をかけても◎

私はスイカを  
ゆっくり切るよ



僕は種取りに  
挑戦!



### 月 げつ ようび

### 火 か ようび

### 水 すい ようび

### 木 もく ようび

### 金 きん ようび



30日(火)と31日(水)は  
わくわくちゃんメニュー

30日(火) お肉をのせてスタミナ丼に♪

31日(水) ホットドッグを作ろう♪



毎朝お弁当の写真を  
配信しています

毎朝タイムラインにその日のお弁当の  
写真を投稿しています!  
ぜひご覧ください♪

登録はこちらから▶



25

にしよくおにぎり  
メンチカツ

旬



26

こんぶごはん  
ハンバーグ



29

さけわがめごはん  
とりのたつたあげ



30

しろごはん  
やきにくいため



わくわくちゃんメニュー

31

コッパン  
てりやきハンバーグ



わくわくちゃんメニュー

パンの日

### アレルギー対応食について

卵・乳・えび・かに・いか・  
サバは使用していません。  
その他については  
お問い合わせください。

- 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させていただく場合があります。
- 魚は極力骨を取っておりますが、気をつけてお召し上がりください。
- お弁当容器は変更になる場合もございます。ご了承ください。
- お弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。