



給食だより こんだてひょう

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！

食育 MEMO

夏の水分補給



汗をたくさんかくこの季節は、のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。子供たちに適している飲み物は、水かお茶が◎。食事では、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取りいれましょう。

旬の食材紹介 茄子 なす

茄子は体を冷やす効果もあり、夏バテやのぼせなどに有効です。アクが強い野菜なので、子供が苦手とする苦みや渋みがあります。調理するときは、切った後10分ほど水にさらしアク抜きします。茄子の皮には生活習慣病予防に効果がある栄養が含まれているので、そのまま調理がおすすめですが、食べ慣れていない子供には、皮をむいて調理すると良いでしょう。

28日(月)と30日(水)のお弁当に登場するよ！



アレンジレシピ なすハンバーグ

ハンバーグのタネに茄子を加え、ジューシーに！

※ハンバーグのタネのレシピは省略します。

- ① 茄子は皮をむき、1.5cm角でカットし、水に10分さらしアク抜きをします。
- ② 水を切り耐熱皿に茄子を入れ、油を少々絡め、電子レンジで3分加熱します。
- ③ 茄子の粗熱が取れたら、ハンバーグのタネに加え混ぜ合わせます。
- ④ おいしくなあれと焼いたら完成！



月 げつ ようび

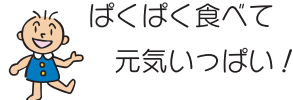
火 か ようび

水 すい ようび

木 もく ようび

金 きん ようび

25日(金)は
ぱくぱくくんメニュー



ぱくぱく食べて
元気いっぱい！

30日(水)は
わくわくちゃんメニュー



ハンバーグにポテト
何から食べよう？
わくわく♪

LINE 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](#)



アレルギー対応食について

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

25

わかめごはん
とりのたつたあげ



ぱくぱくくんメニュー

28 しろごはん
ぶたにくのしょうがやき



29 とりそぼろごはん
エビフライ



30 ゆかりごはん
にこみハンバーグ



わくわくちゃんメニュー

31 さけフレークごはん
にくコロック



- 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。