



# 給食だより 8月

連日熱中症警戒アラートが出ています。暑さで食欲も落ちてしまう時期ですが、食べやすい麺類に夏野菜をのせる、いつものカレーに夏野菜を加えるなど、ちょっとした工夫で野菜をとることができます。夏野菜には体温を下げる作用があります。まだまだ暑い日が続くので水分補給だけではなく、しっかり食事をとって夏を乗り切りましょう。

## 8月の新メニュー

- ・ トマトスープ
- ・ 肉団子（照り焼き）
- ・ かんぴょうごはん
- ・ プリン

☆今月はこの4つが新メニューになります。

## 子どもたちが野菜切り



今月はぞう組さんがカレーの日に野菜切りを行う予定です。

初めて包丁を使う子、家で使ったことのある子、いろいろな子がいると思いますが、丁寧にゆっくり教えていきたいと思えます。これをきっかけに、料理をすることに興味を持ってくれると嬉しいです。



## オクラのスープ



### 【材料】

- ・ オクラ 2本
- ・ 玉ねぎ 1/2ヶ
- ・ おふ 適量
- ・ だし汁 400cc
- ・ 醤油 5g
- ・ 塩 適量

### 【作り方】

- ① スライスした玉ねぎをだし汁で煮込む。
- ② 小口切りにしたオクラ、おふを①に入れ調味料で味付けをする。

※オクラの切り口が星型でかわいいスープです。先月の七夕のときに給食で出し、大人気でした。

