



給食だより 7月号



令和7年6月30日発行
白梅幼稚園
栄養士 境屋 知子

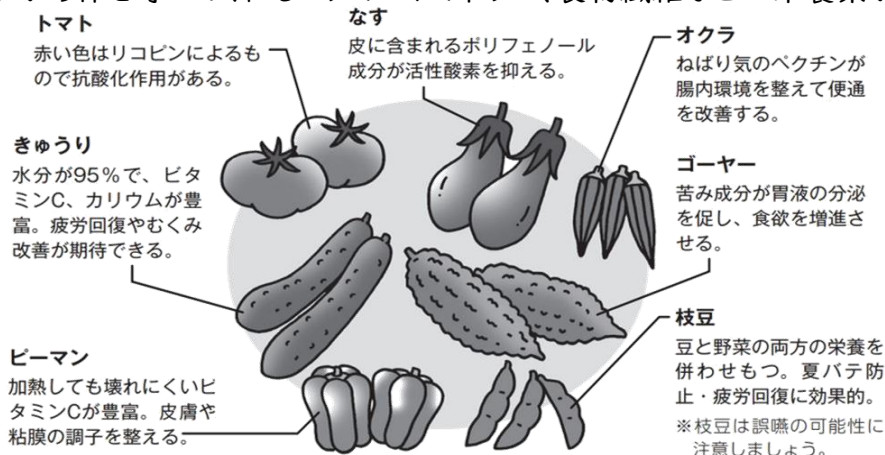
梅雨が明けるといよいよ夏本番です。体に疲れがたまりやすく体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。予防には、十分な睡眠・適度な運動・規則正しい食事が大切です。野菜をおいしく食べて夏バテを防止して、元気に夏を乗り切りましょう。

～熱中症予防のための水分補給を～

熱中症は、暑い室外での活動時だけではなく、室内で起こる事もあります。この時期は、汗をたくさんかく事を意識して、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分をとるように心がけましょう。また、扇風機やエアコンで室温の管理をするなど、環境への注意も大切です。

夏の野菜ってすごいよ！

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーがたくさんつまっています。夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷりです。



今月のメニューから【トマトの卵スープ】

はじめての梅しごと

6月7日、給食室でも梅干を漬けてみました。現在、梅酢が上がってくるまでに成長しています。季節の食文化に触れ、日本の伝統的な保存食づくりを体験



しながら挑戦しています。どんな梅干しに出来上がるでしょうか？

梅干しが出来上がったなら給食のメニューにも取り入れていきますので、楽しみに待っていてくださいね!!

材料：4人分

- ・トマト1/2個 ・ 玉ねぎ1/2個
- ・コンソメ小さじ1 ・ 卵1個 ・ 油小さじ1
- ・塩小さじ1/2 ・ こしょう少々 ・ 水800cc

1. トマト、玉ねぎを1cmの角切りにする
2. 卵をボウルに割り入れて混ぜる
3. 鍋に油を入れ、玉ねぎを炒める
玉ねぎが透き通ったら水、コンソメを入れ煮立たせる
4. トマト、塩、こしょうを入れて一煮立ちしたら、卵を細く流し入れて、卵が固まったら火を止めて、できあがり

