



8月栄養だより

ヘルスケアフードの明日を考える
日清医療食品株式会社

8月に提供するメニューを紹介します！

★夏野菜カレー

○材料(1人分)

○作り方

- | | | |
|--------|-------|---------------|
| ・豚ひき肉 | 40 g | ①野菜を1～2 cm角に |
| ・じゃがいも | 20 g | カットする。 |
| ・かぼちゃ | 20 g | ②豚ひき肉を炒め火が通っ |
| ・玉ねぎ | 20 g | たら野菜を入れる。 |
| ・なす | 15 g | ③野菜が柔らかくなったら、 |
| ・カレールウ | 12 g | 一度火を止めカレールウを |
| ・牛乳 | 20 g | 溶かす。 |
| ・コンソメ | 0.2 g | ④他の調味料を全て入れ、 |
| ・中濃ソース | 1 g | 弱火にしてとろみがつけば |
| ・ケチャップ | 1 g | 完成。 |

給食でカレーはいつも大人気です！
普段野菜が苦手な子でも美味しかったと完食してくれるのでおすすめです！



旬の夏野菜を食べましょう！

夏野菜は体に良い様々な働きがあります。

○とうもろこし

胃腸の調子を整える。

○きゅうり

利尿作用、余分な熱をとる、のどを潤しほてった体を冷やす。

○スイカ

体を冷やす、のどを潤す、利尿作用。

○なす

余分な熱をとる、血のめぐりを良くする。

○トマト

食欲増進、のどを潤す。

○ピーマン

血をさらさらにする。

夜まで遊ぼう会

7月19日に夜まで遊ぼう会がありました。夕食はカレーライス、デザートはソフトクリームを提供しました。自分たちでソフトクリームを巻いたりトッピングしたり、とても楽しい給食の時間になりました！

