



8月の給食おたより

ナス 豊富な栄養、食物繊維

「子供が食べてくれない野菜」の1位がナスです。「ナスは実は栄養豊富」あの紫色の皮には、血液サラサラ効果があり、動脈硬化を予防します。利尿作用があり体のむくみをとるカリウムや、おなかの調子を整える食物繊維もナスは他の夏野菜に比べて多めで、夏バテ防止効果も期待できます。

参考献立・・・なす麻婆豆腐、なす炒め、なすの味噌汁、なすのグラタン



きゅうり食べました

うさぎ組、ぞう組が育てたきゅうりを収穫して給食室に1本2本と持ってきては「料理に使って下さい」とお願いされました。サラダに入れたり、みそマヨネーズをつけて食べたりしています。星型、ハート型きゅうりも作りましたよ。

ピーマンは塩茹でてそのまま食べたり、ホカホカごはんの日にピーマンごはんを作ったきりん組さんでした。

8月には夏野菜カレークッキングを計画していますので育てている野菜を使えるといいですね。たのしみです。

