

今月の

えほんきゅうしょく



苦手な
ピーマンも肉詰めに
したら美味しくて
たくさん食べたよ！



保護者からの紹介メニュー

はんぺんカニカマカツ



サクサク！ふわふわ！！



『材料』 (2人分)

- A**
- かにかまぼこ 1パック
 - はんぺん 1枚
 - 片栗粉 大さじ1
 - マヨネーズ 大さじ2
 - コンソメ 小さじ1
- B バッター液**
- 片栗粉 大さじ1と1/2
 - マヨネーズ 大さじ1と1/2
 - 水 大さじ1
 - パン粉 適量

『作り方』

- ①Aをボウルに入れ、手ではんぺんを潰しながら混ぜる。4等分にして厚さ1.5cmの丸形に成型する。
- ②①にBバター液を付け、パン粉を付ける。
- ③フライパンに油7mm程度まで入れ、180℃で揚げたら完成！！



『食事で熱中症予防』

熱中症予防には、3度の食事をしっかり摂ることが大切です。食事がしっかり摂れていれば、水分、塩分、栄養は足りません。しかし、カリウム（水分）は汗により失われる量が多く、食べ物からも補給する必要があります。カリウムはトマト、胡瓜、かぼちゃ、じゃが芋、さつまいも、バナナ、キウイフルーツ、すいか、納豆、豆腐などに含まれています。普段の食生活で大きく不足することはありませんが、大量に汗をかいたり、食事が摂れなかったりすることで不足してしまいます。お家の普段の食事にも積極的に取り入れてみて下さいね。



七夕給食では
★ 天の川そうめんを
★ 提供しました。



誕生会では
ひまわりに見立てた
卵そばごはんを
提供しました！

