

きょうはなんのひ？

食育カレンダー

食にまつわる記念日をご紹介します

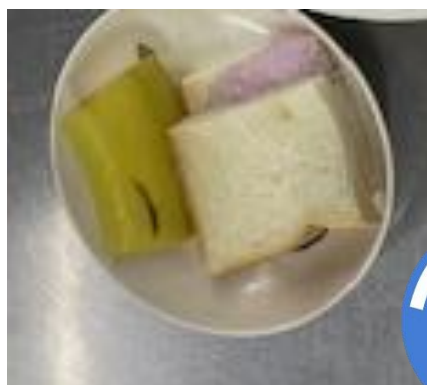
8月



7日【バナナの日：バナナケーキ】



8日【ブルーベリーの日：ブルーベリー
ジャムサンド】



おすすめレシピめかぶサラダ

材料 4人分

もやし 1袋

めかぶ(味付きでもOK) 1パック

胡瓜 1本 → 千切り

オクラ 3本 → 輪切り

しょうゆ 大さじ1

鶏ガラ 小さじ1

さとう 小さじ1

ごま油 小さじ1

A

作り方①もやし・オクラは耐熱皿に広げてふんわりとラップを
かけ電子レンジ600Wで約2分加熱する。粗熱が取れたら水
気を切り、きゅうり・めかぶを入れる。

②Aを合わせ①に和えたら完成。



夏野菜が採れました！



ヤングコーンはゆでて
マヨネーズにつけて食べ
ました

今年も自然の恵みのおかげで野菜が収穫できました。

野菜が苦手なお友だちも自分たちで育てた野菜は格別だったようで「今日は
何に入ってるかな～」と楽しみにし、もりもり食べていました。採れたての野菜
は新鮮で栄養価が高く美味しく健康に良いです。



スッキーニとなすを
天ぷらにしました



新鮮な野菜が毎日
たくさん採れます



星形のケースにいれて育て
星のきゅうりができました