



# きゅうしょくだよい

梅雨が明け、暑い日が続き夏本番となってきました。

子どもたちは暑さに負けず元気いっぱい遊び給食もよく食べています。

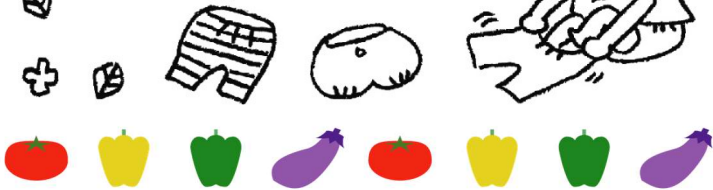
夏バテしないように夏野菜を使った食事を取り入れ暑い夏を乗り切りましょう！

社会福祉法人 尚徳福祉会  
保育園神田ベアーズ  
令和3年度 8月  
栄養士



## ～朝食は元気の源～

朝食は生活リズムをととのえてくれる働きがあります。朝の涼しいうちに栄養バランスの良い食事をしっかりと、夏の暑さに負けない体力を作りましょう！！



**赤色・黄色・緑色** を食べよう！

◎赤色…体をつくる。

肉・魚・卵などのたんぱく源の食品

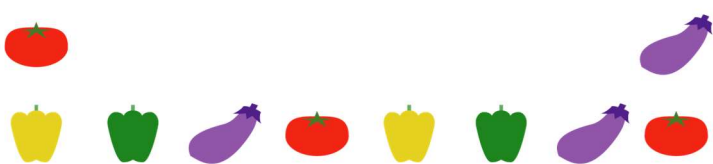
◎黄色…体を動かすエネルギー源。

米・パン・麺類などの炭水化物を含む食品

◎緑色…体の調子を整える。

野菜・果物などビタミン・ミネラルを含む食品

この3色を食事のメニューに取り入れることで見た目が良く、栄養バランスがとれやすいので覚



7月13日（火曜日）

きりん・そう組さんが

「とうもろこしの皮むき」をしてくれました！とてもきれいにむいてくれました♪  
むいてくれたとうもろこしは、その日のおやつに出しました。

自分でむいたとうもろこしでいつもよりも



## ☆今月の人気レシピ☆

◎ミートソーススパゲティー(2人分)

○材料 スパゲティー80g 油2g にんにく少々  
人参30g たまねぎ50g 豚ひき肉50g 酒2g  
水30g 小麦粉6g トマト缶20g コンソメ  
少々 ケチャップ16g 中濃ソース3g 醤油  
10g 食塩1g 粉チーズ少々 バター4g

◎作り方

- ①お肉と野菜を炒めて酒を加えしんなりしたら水・トマト缶・小麦粉を加える。残りの調味料を加え最後にバターをいれて水分がなくなるまで煮詰める。
- ②ゆであがったパスタに①をかけて粉チーズをのせたら完成です♪

