



令和4年7月1日発行

本格的な夏の始まりです。

急に暑さが増すこの時期は食欲も落ち、水分ばかりをとりがちです。食欲の低下は体力の低下につながります。しっかりと栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう！



## お楽しみ給食の紹介



### 6月のメニュー

- ・ロールパン・メンチカツ・ラタトゥイユ
- ・オニオンスープ・あじさいゼリー



### メニュー(離乳初期食)

- ・10倍粥・南瓜ペースト・玉葱ペースト
- ・スッキーニのスープ



7月のお楽しみ給食は7日(木)です。

給食も3時のおやつも七夕にちなんだメニューになっています☆多おたのしみに〜♡

### 冷たいデザート簡単レシピ

夏にぴったりの「バナナシェイク」を紹介します！

【材料】2人分：バナナ1本、ヨーグルト大きじ2、砂糖小さじ1、牛乳200cc

【作り方】バナナは皮をむいてから1cmほどの輪切りにし、冷凍します。凍らせたあとは材料を全てミキサーに入れてスイッチオン！氷を使わず、バナナを凍らせて作るので、濃厚な味わいでおいしくできあがります。

### 食欲を促す食卓のひと工夫

暑い日が続くと、子どもたちの食欲がなくなってしまい心配ですよね。そんなとき、麺類はのどごしよく食べられる一品です。麺の上に載せる具は、ビタミンB1、B2を多く含む豚肉や卵、葉物野菜がおすすめ。型抜きをしたにんじんや星形の断面がかわいらしいオクラを飾ったりしても、彩りがよく食欲も増します。ぜひ、ご家庭でもおためしください。

