



給食だより



沖縄の暑い夏がやってきますね！本格的な夏到来をまえに体調管理には十分に気をつけていきたいです。夏野菜を上手に取り入れたり、食欲がないときでも、おうちの人やおともだちと一緒に食べると、不思議と食欲がわいてきますよ！「楽しく食べる」工夫をして元気いっぱい暑い夏を乗り切っていきましょう。

大すき沖縄そば! 大すきハンバーガー!

でも、野菜パワー足りている? 上手に摂ってね!



外食は、野菜不足になりやすいから、次の食事ですっかり野菜を食べてね。



子どもと一緒に作ろう! 簡単野菜メニュー

コーンボール



材料
 コーン 1/2 缶
 豚肉 200g
 玉ねぎ 1/4
 卵 1個 パン粉大さじ 1
 カレー粉少々 塩コショウ 少々
 豚カツソース少々

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、コーン以外の材料を混ぜ合わせ、こねる。
- ② 8等分に丸めて、コーンを周りにつけて丸める。
- ③ 耐熱容器に並べて、ラップを少しずらしてレンジで600w6分チンする。

ブロッコリーと鮭のおにぎり



作り方

- ・ブロッコリーを塩ゆでし、細かくカット、鮭は塩焼き（鮭フレークでもOK）
- ・ご飯にブロッコリーと鮭を混ぜておにぎりにする