



食育だより

8月分

厳しい暑さを乗り切ろう！！

暑い日が続き、疲れがたまりやすい季節です。栄養と休息をしっかりとって、元気に過ごしていきましょう。夏バテしないためにも主食・主菜・副菜・汁ものの4つのお皿が並ぶ、バランスのよい食事を心がけましょう。

お手伝いをやってみよう

配膳・あとかたづけ

台所でのお手伝いとして実施しやすいのは、食事の準備やあとかたづけです。食事の前後にテーブルをふく、箸や皿を並べる、食べ終えた食器を運ぶなどです。まずは、自分の分をやることから始め、慣れてきたら家族の分もやってもらうようにします。食器のあとかたづけは、洗った後にふくことから始め、食器の扱いに慣れてきたら洗うことにもチャレンジしてみましょう。



<夏野菜のカツピザ>

6個分

- 玉ねぎ 1/2個
- パプリカ 1/2個
- ズッキーニ 1/3本
- トマト 1/2個
- ソーセージ 4本(皮なし)
- 油 大さじ1/2
- 塩こしょう 少々
- ケチャップ 大さじ2
- ぎょうざの皮 6枚(大判)
- ピザ用チーズ 60g

- 1・玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、トマトを小さな角切りにする。
- 2・ソーセージは、半月切りにする。
- 3・フライパンを火にかけ、油を広げ、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- 4・3にパプリカ、ズッキーニ、ソーセージを加え、火が通るまで炒める。
- 5・4にトマトを加え、さっと炒め合わせる。
- 6・火からおろして、塩こしょう、ケチャップを加えて混ぜる。
- 7・アルミカップに餃子の皮を敷く。
- 8・7に6を詰める。
- 9・8の上にピザ用チーズを散らし、オーブントースターで約7分焼く。



7/11 すみれ

フルーツパフェ♡
フルーツたっぷりのパフェです。



7/17 ひまわり

どうぶつぱん！！
アイデアいっぱい
のパンができました。

