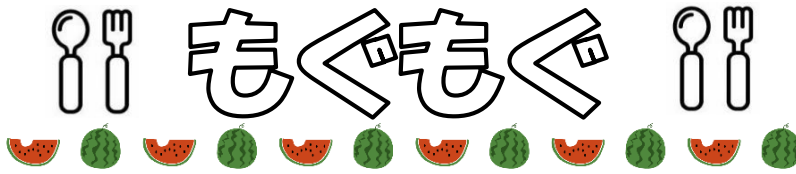


# 8月給食だよ!



大空町認定こども園めまんべつ 調理部

太陽が照りつける暑い夏がやってきました!夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、たくさん遊んで、たくさん寝て、楽しく夏を乗り切りましょう☆

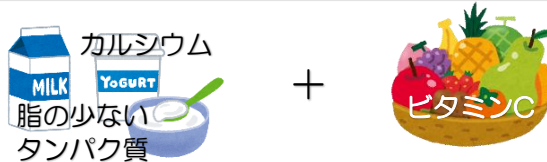
## 【 20時以降の「おなかすいた・・・」どうする? 】

### ◆夕食を食べ損ねてお腹がすいているとき



- 鮭茶漬
- 卵雑炊
- 納豆ごはん
- 鶏しおうどん
- ワンタンスープ(鶏)
- 春雨スープ(卵)
- ミネストローネ

### ◆夕食を食べたけど、なんとなくお腹がすいているとき



- フルーツヨーグルト
- ホットミルク
- (コーンフレーク少量)

どちらの場合も「脂質」を多く摂るのはNGです。  
寝る前に脂質を多く摂ると、睡眠中ずっと体内で消化活動が続けることになり、身体に負担がかかります!(脂質の消化時間は8時間!!)



## 【 給食レシピ 】

### 鮭ざんぎ 鮭2切れ分

- 生鮭・・・2切れ(160g程度)
- しょうゆ・・・12g(小2)
- 酒・・・4g(小1弱)
- おろしにんにく・・・少量(小1/4弱)
- カレー粉・・・少量
- レモン汁・・・2g(小1/2)
- 卵・・・20g(1/2個)
- 片栗粉・・・適量



たまごを使うとふんわりとした仕上がりに☆



- ひとくちサイズに切った鮭に調味料を加え、よく混ぜて漬けておく
- 1に、溶いた卵を加えて混ぜる
- 2に片栗粉をまぶして、175℃の油で揚げる

にんにく、カレー粉、レモン汁はお好みで量を調整してください

## お知らせ

8月17日(水) お弁当の日

8月31日(水) 誕生会

