

- ★1日(水)ジャンバラヤは、スペイン料理のバリエーションがあるとされていますが、給食では、ケイジャンスパイスとカレー粉、トマトケチャップなどを入れて作ります。
- ★3日(金)は、皮に強い抗酸化力がある茄子を細かく切り、ひき肉と炒め、ミートソースをつくりまします。また、サラダにいんげんや枝豆、コーンなどの夏の野菜も振り入れます。
- ★7日(火)は、七夕なので、天の川をイメージし、そうめんにしました。人参を星型に切る予定です。てんぷらは、カルシウム源であるししゃもと、消化吸収を助ける効力があるオクラと、食物繊維たっぷりのさつま芋です。大根おろし入り天つゆを教室でかけて食べます。
- ★8日(水)はビタミンAたっぷりの夏野菜、南瓜を少し甘めに煮ます。冷蔵庫で冷やした南瓜の煮物もなかなかおいしいです。夏休みに試してみても、いかがでしょう。
- ★10日(金)のスタミナ焼きは、下味をつけて焼いた肉と、野菜炒めを一人分ずつカップに盛り付けます。野菜が苦手な子ども、肉と一緒に食べましょう。
- ★13日(月)カレーの中に夏野菜がいくつか入っているでしょう。沢山食べて暑さに負けぬ身体をつくりまします。
- ★14日(火)は、ビタミンCたっぷりのゴーヤを使った料理です。苦味をできるだけ取り除いてつくりまします。
- ★15日(水)は、冬瓜のあんかけです。冬瓜は、利尿作用があり、ビタミンCも含んでいるため、肌の健康維持にも役立ちます。