



給食だより

令和7年度
美保里こども園

7月になりました♪いよいよ子供たちの大好きな水遊びが始まります。

日に日に太陽の日差しも強くなっています。本格的な暑さに備えて、しっかりと栄養と睡眠をとって体力を蓄えましょう！！

夏野菜を食べよう♪

お家では、夏野菜をどんな風に食べていますか？

きゅうりやなすびトマトやコーン、パプリカなど美味しくて体にいいものがたくさんあります♪

園では、夏野菜カレーやラトウイユなど子供たちが好きなカレーや、ケチャップ味などで食べやすくしています♪



みんなの願い事は
何かなー☆



七夕は中国の古い伝説から来ているといわれています。

昔、^{はたおり}機織の上手な織姫と^{けんぎゅう}牛飼いの牽牛が結婚し、仲が良すぎて仕事を怠けるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといいます。

現代の七夕は、五色の短冊に願い事を書いて飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

七夕の日、晴れるといいな★



ラトウイユのレシピ♪

材料・・・かぼちゃ 50g・なすび 30g・ズッキーニ 20g・パプリカ 20g・
ピーマン 10g・トマト 20g・玉葱 20g・ベーコン 10g・ニンニク 1g・酒 2g
味噌 2g・砂糖 2g・油 1g

作り方・・・野菜を角切りにし、ニンニクはみじん切りにし、野菜とともに炒め煮し、
あとは野菜がやわらかくなったら調味料を入れてできあがり♪
煮るだけ簡単で野菜たっぷり取れますよ😊
園の味付けは薄めなのでお家では食べやすいように調節していただければと思います。



夏野菜カレーの夏野菜は、
素揚げにしてカレーの上に乗せるのもいいかもですね♪
トマトたっぷりのカレーライス
もおいしいよ♪