

おすすめレシピ

☆サモサ☆

<子ども2人 大人2人分>

餃子の皮・・・・・・・・70g
ツナ缶・・・・・・・・25g
じゃがいも・・・・・・・・125g
コーン・・・・・・・・50g
ケチャップ・・・・・・・・1g
塩・・・・・・・・0.05g
揚げ油・・・・・・・・適量



<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、茹でて熱いうちにつぶします。
 - ② ①にツナ、コーンを入れ、調味料と混ぜます。
 - ③ 餃子の皮に包んで半月型にします。
 - ④ 油で揚げます。
- (餃子の皮に油を塗ってオーブンで焼くと簡単にできます。)



世界の料理 「インド」

インド料理は、地域ごとの多様性とスパイスの豊富さが特徴です。北インドでは小麦、南インドでは米を主食にしています。インドには右手が「浄」という考えがあり、食事は右手で食べる文化があります。

給食では豆入りキーマカレー、おやつではサモサ風を提供します。



行事食 「七夕」

星祭りとも呼ばれ、天の川をはさんで離れて暮らす織姫と彦星が年に一度だけ会えるとされる日です。短冊に願いを書いて笹の葉に飾る風習は、日本全国で広く親しまれています。

また、七夕にそうめんを食べると無病息災で過ごせるという言い伝えがあります。



7月の絵本

7月の絵本は「どっさりおやさい」です。今月の絵本も5歳さんが選んでくれました。

畑に行っているような夏野菜を収穫する内容となっています。

胡瓜にトマト、なす、ピーマン、ししとう、おくら等沢山の夏野菜が絵本に登場します。

絵本に登場するお野菜を昼食にだすので、どのメニューになんのお野菜がはいっているのか探してみよう♪



Q&A

Q こどもが少食で心配です



A 食べる量には個人差がある

「まわりの子に比べて全然食べない」と悩んでいても、その子にとっては適量ということがあります。

元気に過ごしていて、母子健康手帳の身体発育曲線に沿って成長しているようであれば大丈夫です。お菓子を食べすぎたりしないように、規則正しい生活を心がけ、食事の時にしっかりおなかが空くようにすることが大切です。幼児期の間食は3度の食事以外に時間を決めて、お菓子だけでなく、おにぎりなど軽めの食事を用意すると栄養補給になります。

