



気温が高く、日差しもきつくなる季節になりました。
この時期は疲れやすく、食欲が落ちやすくなります。
熱中症にも注意をし、意識して水分をとるようにしましょう！
そして、7月7日は七夕です。



短冊にお願い事を書いたり、夜空を見上げて、天の川を探してみるのも良いですね！

給食室より



こんにちは！給食のお仕事をさせていただいている宮井です。
「今日の給食美味しかったよ！」「全部食べたよ！」の声を聞くたびに、
やりがいのある仕事だなあと感じています。
これから梅雨の時期を迎えますので、衛生面に気を付け、
さらにおいしい給食をお届けしたいと思います。宜しくお願い致します。

とうもろこしの皮むきをします！（4・5歳児）

7月4日に4・5歳児さんが、とうもろこしの皮むきに挑戦します！
夏が旬で甘いとうもろこしは、どのように実がなっているのでしょうか？
皮をむいたとうもろこしは、ご家庭に持って帰っていただきます！
そして翌日の給食「七夕とうもろこしご飯」でも提供されます♪お楽しみに！

電子レンジで簡単！とうもろこしの茹で方

1. とうもろこしの皮をむいて、水に通す
 2. 塩ひとつまみを、とうもろこし全体に優しく擦り付ける
 3. ラップに包み、電子レンジ500～600Wで5分程度加熱する
 4. 電子レンジから出して、ラップに包んだまま、荒熱が取れるまでおいておく
- ※荒熱が取れる前にラップを外すと、実がしわしわになってしまいます。
旨味も水分とともに逃げてしまうので、
荒熱が取れるまでは、ラップに包んだままにしておきましょう！



7月献立レシピ

7月24日(水) 冷やし中華

- 【材料】 4人分
- 茹で中華麺 2.5玉
 - ロースハム 6枚
 - 卵 2個
 - 油 適量
 - 胡瓜 1/2本
 - 食塩 適量



【作り方】

1. ロースハムは細切りにする
2. 溶き卵を油で薄く焼き、細く切って錦糸卵を作る
3. 胡瓜は細切りにして塩もみにする
4. 中華麺を茹でて、冷水で冷やす
5. 器に麺を入れて 1～3を盛り付ける
6. お好みで 冷やし中華つゆをかける

7月26日(金) チキントマトカレー

- 【材料】 4人分
- | | |
|------------------|------------|
| 米 2合 | カレールー 1.5片 |
| 鶏むね肉 1/3枚(60g) | トマト缶 40g |
| じゃがいも 小1個 (100g) | コンソメ 小さじ1 |
| 玉ねぎ 1/2個(100g) | 水 80g |
| 人参 1/3本(60g) | 油 適量 |
| グリーンピース(冷) 20g | にんにく 1片 |



【作り方】

1. 炊飯する
2. 鶏むね肉は一口大に切る
3. じゃがいも、人参は厚めのいちょう切り、玉ねぎはくし形切り、にんにくはみじん切りにする
4. 油でにんにくを炒めて、香りが出たら、鶏むね肉を炒める
5. 火が通ったら玉ねぎ、人参を炒めて、水を入れて煮る
6. やわらかくなったら、じゃがいもを入れて煮る
7. トマト缶、コンソメを入れる
8. グリーンピースを入れ、ルーを入れて味を整える