

# 給食だより

令和5年 7月 栄養士 照屋恵美



沖縄の暑い夏がやってきますね!本格的な夏到来をまえに体調管理には十分に気をつけていきたいです。夏野菜を上手に取り入れたり、食欲がないときでも、おうちの人やおともだちと一緒に食べると、不思議と食欲がわいてきますよ!「楽しく食べる」工夫をして元気いっぱいで暑い夏を乗り切っていきましょう。



# 子どもと一緒に作ろう!簡単野菜メニュー

## コーンボール



材料 コーン 1/2 缶 豚肉 200 g 玉ねぎ 1/4 卵 1 個 パン粉大さじ 1 カレー粉少々 塩コショウ 少々 豚カツソース少々

#### 作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、コーン以外の材料を混ぜ合わせ、こねる。
- ② 8等分に丸めて、コーンを周りにつけて丸める。
- ③ 耐熱容器に並べて、ラップを少しずらしてレンジで 600 w 6 分 チンする。

### ブロッコリーと鮭のおにぎり



#### 作り方

- ・ブロッコリーを塩ゆでし、細かくカット、鮭は塩焼き(鮭フレークでもOK)
- ・ご飯にブロッコリーと鮭を混ぜておにぎりにする
- ・そのままでも十分に美味しいですが、グリルで焼くと香ばしくなり、さらに美味しさUP!!