



7がつ

令和3年6月30日

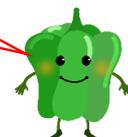
かめぎ保育園

信愛会メニュー

信愛会には、4つの保育園があります。今回、沼津市にある「しんあい保育園」の人気メニュー「鶏ごぼうつくね」を14日に取り入れました。ごぼうの触感がありとってもおいしいです。ぜひお家で食べた感想をき

野菜を食べやすくするポイント

夏野菜を食べよう



◆皮や種を取り除く

トマトなど皮や種が口の中に残る食材は、湯むきをしたり丁寧に種を取ってあげるとよいでしょう

◆繊維に沿って切る

ピーマンなどの苦みは繊維を断ち切ると出てくることがあるので、繊維に沿って切ると苦みが出にくくなります

◆油でゆっくり炒める

独特の香りや辛みなどがある場合、油を使って弱火でじっくり炒めるとうま味がでて食べやすくなります

◆肉などと一緒に調理する

肉やベーコンで巻いて焼くなどうま味のある食材と組み合わせると苦みや青臭さなどを感じなくなります

16日の給食だよ



コロナで旅行もむずかしい、そんな時は
給食で世界旅行に行ってみよう！！
今月の国は「お隣の国・中国」

★中国と言えば、世界三大料理の

冷たい物の食べ過ぎ 飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスリムや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



「毎月19日は共食の日」 会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気にしてくれます

