



梅雨が明けると夏本番ですね。

暑くなってくると大人も子どもも食欲が低下するので、冷たい物も欲しくなりますが体を冷やしすぎず消化の良い食事を取るよう心掛けましょう

## ～アンケートの結果 お子さんが好きな食べ物～



先日はお忙しい中アンケートにご協力頂きありがとうございました。今回は「お子さんの好きな食べ物」についての結果です。次号に食事で困っている事をQ&Aでお答えしたいと思います。

### ～好きな食べ物ランキング～



#### 1・肉料理

唐揚げ 生姜焼き ハンバーグ カレー  
ウインナー

#### 2・粉もの

お好み焼き チヂミ もんじゃ焼き

#### 3・麺類

うどん ラーメン スパゲッティ 焼きそば等  
その他 手巻き寿司 刺身 トマト 鯖 肉じゃが  
きゅうり 混ぜご飯 パン コーン コロッケ  
煮卵 味噌汁 竹輪 切干大根 バナナ 炒飯  
果物 餃子 春巻き エビフライ えび天  
麻婆豆腐 ひじきの煮物 オムライス 中華丼  
ポテト おでん 豚汁 酢の物 お鍋 ふりかけ  
ミートボール ドリア 鮭の西京焼きなど

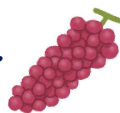
### ～ご紹介いただいたレシピ～



- ・さつまいもを細切りにしてオリーブオイルで揚げ焼き（味付けはなし）
- ・竹輪にチーズを入れて肉で巻く
- ・ニラや葱を小さく切ってタコ焼き粉と水を1:1で野菜と混ぜてフライパンに油とシュレツドチーズを敷き薄く焼く（チヂミ）
- ・肉団子スープ（葱、生姜、胡麻）カニカマ
- ・手巻き寿司や春巻きなど好きな物を自分で焼いて食べる
- ・新玉葱を縦半分にしてオリーブ油パルメザンチーズをかけて200℃20分焼く
- ・豚肩ブロックを塩こうじに一晩漬けてからカレーを作ると柔らかくなる

●好きな食べ物は馴染みの物から意外なものまであり調理法も工夫されていました。ご紹介して頂いたレシピも身近な食材のひとつで出来そうなレシピなので私も試してみたいと思いました。

### ～旬の食材～



いんげん おくら かぼちゃ きゅうり 大葉  
えだまめ とうがん トマト パプリカ ピーマン  
あんず いちじく デラウエア さくらんぼ  
もも メロン あじ あなご あゆ かじき  
かます たちうお スルメイカ 昆布 トリガイ  
マダコ



今月の食育は3歳児で野菜スタンプを予定しています。

苦手な子が多い野菜も触れたりしげなら身近に感じて貰いたいと思います。

毎月の食育の様子はキッチンカウンター横に掲示していきますので、降園時などにご覧ください。

🍷給食やおやつレシピや食事についてのご質問などございましたら、お気軽にお声掛け下さい