



令和4年 8月



夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。暑い夏は、どうしても冷たい食べ物・飲み物を欲してしまいがちですが、摂りすぎには注意して、暑さに負けない体力作りを心がけてください。バランスの良い食事とこまめな水分補給を意識し、楽しい夏を過ごしましょう。



「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」ことを趣旨とし、2016年に新たに執行された国民の休日。

日本は周囲を海に囲まれているうえ、国土の半分以上が山で占められているため、古来より海や山の恵みを受けてきました。

「山を大切にする日」と子ども達に伝え、山の幸を食材にバーベキューやお弁当を持って避暑地にハイキングなど、夏の楽しい思い出にいかかですか。



「1食に何をどれだけ食べたらよいかのものさし」

5つのルールを守るだけ

- ① 食べる人にとってピッタリサイズのお弁当箱
- ② 動かないようにしっかりとめる
- ③ 容積比が、主食3・主菜1・副菜2の割合
- ④ 同じ調理法の料理は1品だけ
- ⑤ 彩りや季節感を意識する

夏休みのお弁当に、秋の遠足に。

バランスの良いお弁当の参考にご覧ください。



～蒸しパン～

☆作り方☆ 6号サイズ アルミケース 8個分

作りやすい分量	
小麦粉	100g
BP	5.2g
砂糖	16g
油	12g
牛乳	80cc

- ① ボウルに材料をすべて入れ混ぜ合わせる
- ② お好みのカップに①を入れる
- ③ フライパンに底から1cm程、水を入れ②をのせ、中火で加熱する。
- ④ 沸騰したら蓋をして、5分程蒸す。(水がなくなったら追加する)
- ⑤ 竹串で刺して生地がついていなければ完成！

○幼児4人分

○味変する場合は、小麦粉92g+お好みの粉末8g

○生地が硬い場合は水分を多くする

○ホットプレートでも可