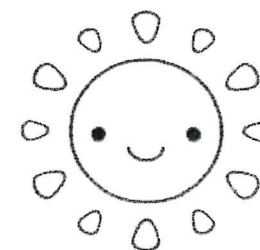
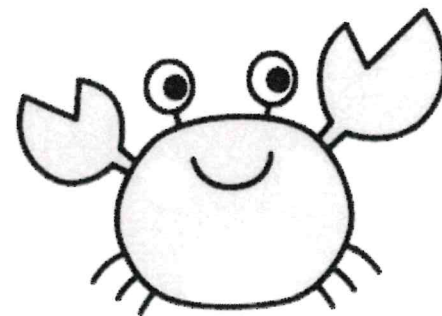




給食だより

2024年



さて暑い夏がやってきます。水分補給はとても大事ですが、冷たいものばかりの飲んだりするだけでは体がしんどくなります。部屋を涼しくしてしっかりと食べ、しっかりと寝ることを意識して過ごしてみましょう。



6月のおやつより【ココア豆乳クリーム】の紹介です

七夕にそうめんってなんで食べるの(…?)

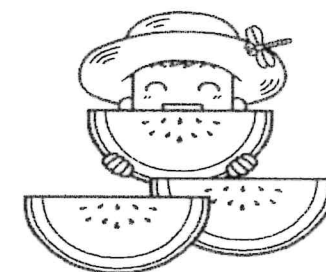
平安時代に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にもそうめんを贈るようになったという説もあります。



そうめんを食べる時は麺だけでなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして、見た目も綺麗で栄養があり、なおかつ夏バテ解消にはピッタリですね。

食パンやバターロール⑤こ分

- ・無調整豆乳 100cc
- ・さとう 大さじ1杯
- ・米粉 小さじ1杯
- ・ココア 小さじ1/5・・・お湯でといておく



☆お鍋にすべての材料をいれ、弱火にかけながら

トロミがつくまで混ぜれば出来上がり！
～冷めてからパンにつけて食べてね♡～

♡ココアの他にきな粉でも美味しいよ。きな粉はもう少し入れてもOK♡