

☆今月のテーマ「何でも食べよう！」

楽しい夏が近づいてきました。夏の暑さで食欲が落ちたり寝不足になったりすると、せっかくの楽しみも半減ですね。楽しく夏を過ごすために、今から生活に注意しよう。

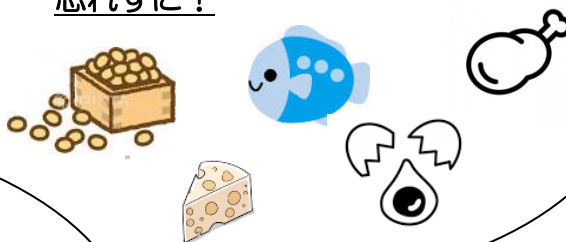


朝ごはんをしっかりと食べよう！

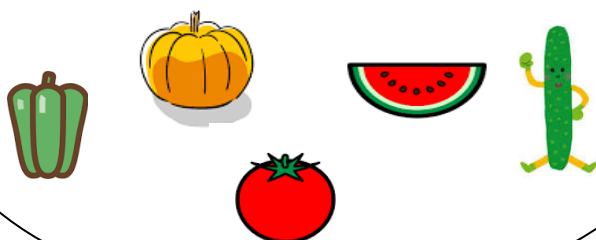


こまめに水分を補給しよう！

たんぱく質を多く含む食品を忘れずに！



夏野菜を食べよう！



夏野菜のスープ

<材料>子ども1人分

・ベーコン	10g	・茄子	35g	・玉ねぎ	30g
・オクラ	5g	・トマト	30g	・えのき茸	10g
・油	1g	・塩	0.2g	・スープの素	1g
・水	140cc				

<作り方>

- ①ベーコンは千切りし、茄子・トマト・玉ねぎは1～2cm角に食べやすい大きさに切ります。オクラは下ゆでし、5mmに切る。えのき茸は1cmに切ります。
- ②なべに油を熱し、ベーコンを炒めて水を入れ、野菜を入れて煮ます。
- ③調味料と粉チーズを入れて調理し、最後にオクラを入れて完成です☆