



# 給食だより

令和6年8月号



今年も梅雨明けが遅れ、まだまだジメツとした暑さが続いていますね。7月後半から園で育てているきゅうりやミニトマト、ピーマンが収穫され子どもたちから給食室に届いています。これから夏本番。たくさん遊んでたくさん食べ、大人も子どもも暑さに負けないように過ごしましょう。引き続き、食中毒にも気をつけましょうね。



## 今日は何の日?



8月3日は

「はちみつの日」です。

1985年、全日本はちみつ協同組合と日本養蜂はちみつ協会が、「8(はち)・3(みつ)」にちなみ、はちみつを広く知ってもらうために制定しました。



## ～食欲が増す調理の工夫～

夏は暑さのせいで食欲が落ちることがあります。そういうときは、酢やレモン汁などで少し酸味を足す、カレー粉やスパイスで風味づけをする、しょうがなどの薬味で下味をつけるなど、調理の一工夫で橋が進みやすくなります。しっかり食べて、元気に過ごしましょう!



## ❀今月のレシピ❀ドライカレー(キーマカレー)

《材料》 5人分

- ・豚ひき肉 160g
- ・人参 70g
- ・玉ねぎ 100g
- ・ピーマン 50g
- ・おから 30g
- ・しょうが・にんにく 各3g
- ・赤ワイン、ウスターソース、ケチャップ 各10cc
- ・牛乳 30cc～
- ・カレールウ 70g

《作り方》

1. 野菜はフードプロセッサー等でみじん切りにする。
2. 鍋にサラダ油(分量外)を入れ、しょうが・にんにくを香りが出るまで炒め、ひき肉・赤ワインを加えて炒める。
3. 火が通ったら1とおからを加え、野菜も煮えたらウスターソース、ケチャップ、牛乳、火を止めてカレールウを加えて溶かし、再び過熱し味を整え完成です。

