



# きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ  
2024. 7月号

暑い日が続くようになりました、いよいよ本格的な夏がやってきますね。  
プールや夏祭りなど暑い環境の中での活動も多くなってきます。  
その中で気をつけたいのが熱中症です。  
外での活動には帽子をかぶる、こまめに水分補給をするなど、しっかり心がけましょう。  
今月の給食は、夏野菜をたくさん取り入れました。  
なす・トマト・きゅうり・とうもろこし・ピーマンなど・・・お楽しみに。  
バランスよく食べて暑い夏を乗り切りましょう！



## きちんと朝ごはん ～朝ごはんは元気のもと～

朝食をしっかりすると体が元気に動き、頭の働きも活発になります。体温を一定温度に高めるのは食べ物だけです。

またこれから暑い日が続きます、たんぱく質の多い食べ物や、エネルギーを出すためのご飯やパンを組み合わせた朝ごはんをしっかり食べて夏バテしないように心がけ、一日を元気に過ごしましょう。

忙しい朝に・・・手軽な朝食でも、主食、主菜、副菜をそろえれば理想的です。



\*野菜を切って、器に入れておくなど前日から用意しておく。

\*時間のある時におかずを多めに作り、1回分ずつラップに包み冷凍しておく。

\*すぐ食べられるものを何品か用意しておく。(パン・チーズ・ヨーグルト・納豆など)



## 手作りでパッ！と10分で作れる簡単朝ごはん

～成長期の子どもたちに食べてほしい食品を使ったメニュー～

### 【しらすとごまの炒り卵】

材料：大人2人分  
小人2人分

卵 3個  
牛乳 大さじ1 1/2  
しらす 大さじ3  
ごま 大さじ1 1/2  
砂糖 小さじ1 1/2  
油 小さじ1  
塩 少々

### おすすめポイント

しらすとごまをプラスすることで、不足しがちなカルシウムや鉄分が手軽に取れる炒り卵です。

### 【作り方】

- ① しらすは、から炒りしておく。
- ② 卵をよく割ほぐし、①とごま・砂糖・塩・牛乳を混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて炒り卵を作る。

