給食だより

令和8年　7月
栄養士 照屋恵美





7月10日は「なっ（7）とう（10）」の語呂合わせにちなんで制定された**「納豆の日」**です。発酵食品である納豆は、暑さで食欲が落ちがちな夏場の栄養補給にも最適な食材です。この日はぜひ、お好みの食べ方で納豆を楽しんでみてはいかがでしょうか！

納豆チャーハン



材料・・・納豆・ネギ（小口切り）・卵・油・鶏ガラ・しょうゆ・塩・ご飯

作り方

① 納豆は付属のたれをかけて混ぜ合わせておく。
② フライパンに油を敷き、とき卵を入れ箸でさっと混ぜ半熟程度に焼く。
③ 半熟程度の卵にご飯を混ぜ、パラっとなるように炒める。
④ ③に納豆・ねぎを加え炒める。
⑤ 調味料で味付けをして出来上がり。

納豆には、「腸内環境の改善」「免疫力アップ」「骨を丈夫にする」など、子どもの成長に欠かせない栄養が豊富に含まれています。いろんな食べ方で日々の食事に取り入れてみましょう。