



きゅうしょくだより 8がつ

日	曜日	三歳未満児		献立表	午後のおやつ
		午前のおやつ	主食		
1	火	びすけっと	ぱん	わふうつなすばげってい ぼいるういんなー たたききゅうり ちゅうかすーぷ	ぽっきー
2	水	せんべい	ごはん	くりーむすーぷ にくだんご おかかあえ	よーぐると
3	木	さぶれ	ごはん	ぽーくびーんず しゅうまい ゆかりあえ	あじつきこざかな・おかき
4	金	ふれんちぱい	ごはん	おくらいりまーぼーどうふ きゅうりのすのもの すいか	おとつと
5	土	かきもち	ぱん	じゅーす くだもの ちーず	くつきー
7	月	せんべい	ごはん	こーんらーめん おひたし はるまき	ふるーつぽんち
8	火	くりーむさんど	ぱん	ちきんなげっと さざなみあえ かぼちゃすーぷ	くつきー
9	水	せんべい	ごはん	ちくわのいそべあげ ごまあえ とまと みそしる	ばーむくーへん
10	木	びすけっと	ごはん	はやしらいす ふれんちさらだ ぱいんかん	あいすくりーむ
12	土	さぶれ	ぱん	じゅーす くだもの ちーず	せんべい
14	月	せんべい	ごはん	やきそば ちゅうかすーぷ ぱいんかん	おとつと
15	火	びすけっと	ぱん	そうめん ぼいるういんなー とまと	ぽっきー
16	水	せんべい	ごはん	なぼりたん すていっくきゅうり すましじる	あいすくりーむ
17	木	さぶれ	ごはん	なつやさいかれー ふくじんづけ よーぐるとさらだ	ぷりっつ
18	金	かるしうむせんべい	ごはん	とりにくのたつたあげ ゆできゃべつ とまと みそしる	せんべい
19	土	くつきー	ぱん	じゅーす くだもの ちーず	ふれんちぱい
21	月	びすけっと	ごはん	ころっけ すていっくきゅうり とまと いなかじる	せんべい
22	火	えびせん	ぱん	きつねうどん ぶたにくのみそいため ぱいんかん	じゃむさんど
23	水	ぷりっつ	ごはん	かれーにくじゃが つなさらだ おれんじ	びすこ
24	木	ふれんちぱい	ごはん	さかなのふらい ゆできゃべつ とまと とうがんすーぷ	せんべい
25	金	うすやきせんべい	こーんいりしゃげごはん	こーんいりしゃげごはん えびふらい ぶろっこりー とまと かきたまじる	けーき
26	土	おかき	ぱん	じゅーす くだもの ちーず	びすけっと
28	月	せんべい	ごはん	とりのてりやき きゃべつ とまと みそしる	せんべい
29	火	くつきー	ばたーろーる	あつやきたまご ごまあえ すましじる	しおゆでじゃがいも
30	水	ふわっと	ごはん	いりどり ちゅうかさらだ ぶろっこりー	びすけっと
31	木	びすけっと	ごはん	かぼちゃさんどふらい きりぼしあえ みそしる	かるしうむせんべい

※材料の都合により変更することがあります

蒸し暑い日が続く、体調を崩しやすい季節です。できるだけバランスのとれた食事と規則正しい生活をこころがけましょう！



野菜は、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。

野菜を多く食べるコツ

ゆでる 蒸す

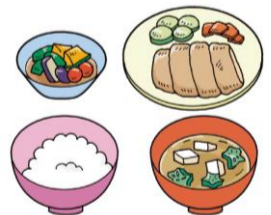
野菜不足の人は、ゆでたり、蒸したりしましょう。かさが減ってたくさん食べることができます。

旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

夏ばて注意！ バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものを活用すると食欲を増してくれます。



★☆☆トマトときゅうりの甘酢和え★☆☆

【材料】

- ・トマト 1個
- ・きゅうり 1本

A

- ・酢 大さじ2
- ・塩 大さじ1/4
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・水 大さじ1/2

【作り方】

- (1) トマトは1cmの角切りにする。
- (2) きゅうりは縞目に皮をむいて、3mm厚さの輪切りにし、塩水につけてしんなりしたら水けを絞る。
- (3) ボウルにAを入れて、よく混ぜ合わせて、①と②を和えて完成。

