



きゅうしょくだより

2023年7月31日発行

毎朝で元気！

優しい甘みと、栄養が詰まった果物。健康と美容に嬉しい効能がいっぱいです、積極的にとりたい食べ物です。果物の理想の摂取量は、1~3歳未満なら100g、3~6歳未満は150g、大人なら1日200gとされています。忙しい朝の栄養補給や、おやつ代わりにフルーツをとりいれてみませんか？



- ファイトケミカル…老化防止や生活習慣病の予防
- 食物繊維…腸をきれいにする
- ・有機酸…疲労回復
- 加工品のお菓子よりも低カロリー！



お盆の料理と言えば…

お盆には、仏教の教えで生き物の殺生が禁じられていることや、動物への感謝の意味から、肉や魚を使わず、豆や野菜をメインとした精進料理を食べる習わしがあります。精進料理は、ビタミンやミネラルを多く含むので、体にもいいお料理ですね。



カエルサンド

保護者の方に教えていただいて、カエルさんのツナサンドを作りました！目の位置で表情が変わるので作っていて楽しかったです☆

★(≥▽≤)★☆子どもたちも喜んで食べて



くれましたよ★
ロールパンに切れ
目を入れて挟むだけなのでぜひ家庭でも作ってみて
くださいね！



日	曜	8がつのこんだて	おやつ
1	火	あいじょうべんとうのひ	ぼたぼたやき ミルク
2	水	むぎごはん さかなのしそてん ひじきサラダ さつまいものみそしる りんご	シリアルバー ミルク
3	木	きゅうどん ほうれんそうのいそあえ とうふのみそしる パイナップル	かぼちゃドーナツ ミルク
4	金	ごこくまい てづくりさつまあげ ゆかりあえ ふのみそしる	クーリッシュ ピスケット
5	土	カレーライス グリーンサラダ ゆでたまご オレンジ	ポーロ ミルク
7	月	むぎごはん さばのやきあろしに ほうれんそうのソテー なすのみそしる	フライドポテト ミルク
8	火	ごこくまい にくじゃが ちくわのいそべあげ はくさいのみそしる	キャラメルコー ン ミルク
9	水	むぎごはん とりにくののりからあげ おくらのうめマヨサラダ すまじる	アメリカンドッ グ ミルク
10	木	★☆★おこさまランチ～★☆★元ザートつき(△)/	フラウニー ミルク
11	金	やまのひ	
12	土	チキンライス スpagettiサラダ コンソメスープ キウイ	クラッカー ミルク
14	月	ホットドッグ サラダ たまごスープ	おかし ミルク
15	火	やきそばパン サラダ わかめスープ	おかし ミルク
16	水	むぎごはん さかなのチーズやき くきわかめのきんぴら もずくスープ	あべかわマカ ロニ ミルク
17	木	けんまいのひ がんものごもくに かぼちゃのてんぷら えいようすいとん な し	いちごクリーム サンド ミルク
18	金	ロールパン ミートスパゲッティ エビフライ ジュリエンヌスープ キウイ	えだまめおに ぎり ミルク
19	土	やきぶたチャーハン チヨレギサラダ わかめスープ	ピスケット ミルク
21	月	ごこくまい さかなのエスカベージュ きりほしだいこんに とうふのみそしる	ごくとうむし パン ミルク
22	火	ハヤシライス レタスサラダ ウインナー オレンジ	サッポロポテ ト ミルク
23	水	むぎごはん たまごのしのだに くきわかめサラダ じゃがいものみそしる	さすけに ミルク
24	木	ごこくまい とりにくのレモンやき コールスローサラダ ミネストローネ	チーズだんご ミルク
25	金	むぎごはん さかなのフライ きんぴらごぼう わかめのみそしる	ベリーベリー パイ ミルク
26	土	なつやさいのキーマカレー はるさめサラダ たまごスープ	せんべい ミルク
28	月	ごこくまい さかなのコーンやき ピーマンのツナあえ かぼちゃのみそしる	もものケーキ ミルク
29	火	むぎごはん ちくせんに もろこしてん ニラのみそしる	かりんとう ミルク
30	水	ごこくまい ひやしちゅうか なっとう はるまき ちゅうかスープ	りんごヨーグ ルト
31	木	むぎごはん さかなのあまー！ずあん スティックサラダ どうめんじる	ごくとうパン ミルク

今月のクッキングは

ベリーベリーパイをつくります！

