



# きゅうしょくだより

令和6年7月31日発行



## ビタミンB<sub>1</sub> 夏バテ防止

ビタミンB<sub>1</sub>は、糖質の代謝を助けてエネルギーに変えるという重要な役割を持っています。ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると、食欲の低下や全身のだるさ、疲れなど夏バテの症状が出てきます。ビタミンB<sub>1</sub>は、豚肉、玄米、大豆、うなぎなどに多く含まれています。ぜひご家庭でも意識的に取り入れられて家族みんなで元気に夏を過ごしてくださいね！



こんだてひょうのなかに、きゅうしょくせんせいからのメッセージがかくされているよ！さがしてみてね★

日	曜	8がつのこんだて	あさのおやつ (未満児)	おやつ
1	木	むぎごはん さかなのあまずあん トマト もやしのみそしる	ビスコ ミルク	フルーチェ
2	金	ざっこくごはん ちくせんに ちくわのカレーてん こまつなのみそしる	たべるいいこ どうにゅう	ゆかりおにぎ り どうにゅう
3	土	チキンライス さわにわん パイナップル	ビスケット ミルク	ポケモン ナック ミルク
5	月	むぎごはん いわしとごぼうのすりみてん しそあえ すましじる	フロセスチー ズ ミルク	こまつなケ ーキ ミルク
6	火	ホワイトフレッド スパニッシュオムレツ カリカリレバー コーンスープ	たべるいいこ ミルク	ぶるぶるとうに ゅうもち ミルク
7	水	ごこくごはん やさいたっぷりちゃんぽん なっとう はるまき オレンジ	せんべい どうにゅう	フルーツポン チ
8	木	むぎごはん タンドリーチキン さつまいもサラダ もずくスープ	バナナ ミルク	とうふガトーショ コラ ミルク
9	金	ざっこくごはん さかなのなんぼんづけ ごもくみそしる パイナップル	ギンビスアスパ ラガス ミルク	ツナコーンサ ンド ミルク
10	土	ぎゅうどん けんちんじる オレンジ	しろいふうせ ん ミルク	バウムクーヘ ン ミルク
12	月	ふりかえきゅうじつ		
13	火	じゅうどうえん		
14	水	じゅうどうえん		
15	木	あいじょうべんどうのひ	かりんとう どうにゅう	サッポロポテ ト どうにゅう
16	金	げんまいのひ がんもごもくに かぼちゃのてんぷら わかめのみそしる	オレンジ ミルク	ふかしいも ミルク
17	土	ごこくごはん あつあげのちゅうかいため はるさめスープ パイナップル	げんじパイ ミルク	まるぼうろ ミルク
19	月	むぎごはん さほのやきおろしに ニラたま なめこのみそしる	ヨーグルト	フライドポテ ト ミルク
20	火	とうふフレッド ナスのミートスパゲッティー エビフライ ジュリエンヌスープ	ポーロ ミルク	フルーツヨー グルトアイス
21	水	ごこくごはん にくじゃが ししゃものフライ とうふのみそしる	バナナ どうにゅう	あべかわマカロ ニ ミルク
22	木	むぎごはん さかなのサルサソースかけ ごぼうサラダ はんぺんのすいもの	ウエハース ミルク	レモンケーキ ミルク
23	金	おっとととなつだぜ〜〜ランチ〜？ 世代バシる〜笑	ベビードーナツ ミルク	おっとと ミルク
24	土	むぎごはん なつやさいマーボーどうふ とうたまじる キウイ	せんべい ミルク	ハーベスト ミルク
26	月	ざっこくごはん てづくりさつまあげ ピクルス なまふのすいもの	フロセスチー ズ ミルク	パインケーキ ミルク
27	火	わかめごはん ひやしそうめん ちんげんさいのたまごとじ オレンジ	ポーロ ミルク	クレープアイ ス ミルク
28	水	むぎごはん ユーリンチー こまつなのじゃこあえ きのかスープ	バナナ ミルク	えだまめおに ぎり ミルク
29	木	ごこくごはん たまごのしのだに きくらげいため じゃがいものみそしる	たべるいいこ ミルク	シュガーラス ク ミルク
30	金	むぎごはん さかなのムニエル カレーマカロニサラダ ビーンズスープ	しろいふうせ ん ミルク	クーリッシュ ビスケット
31	土	ごもくチャーハ？ン よしのじる パイナップル	マンナビスケッ ト ミルク	かりんどう どうにゅう



この写真は、7月12日（土）に撮影されたものです。



8がつのクッキングは  
ライスペーパーをつかって  
フルーツアイスクレープをつくります

