

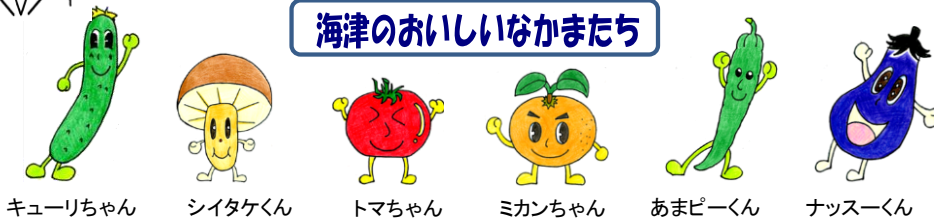
月	火	水	木	金
<p>ぎょうしゃ はいそう 業者 配達</p> <p>3日: れいとうパン 21日: シューアイス 28日: なつみかん ゼリー 31日: なし</p>	<p>1</p> <p>わかめの すのもの たまごやき</p> <p>むぎごはん ふたどんのぐ</p>	<p>2</p> <p>きゅうしよくおやすみ</p>	<p>3</p> <p>れいとうパン かぼちやの そぼろに ちくわの いそべあげ</p> <p>むぎごはん モロヘイヤいり かきたまじる</p>	<p>4</p> <p>さんしよくあえ とりにくの こくとうやき</p> <p>うどん カレーうどんの しる</p>
<p>7日(月) ~ 18日(金) きゅうしよくおやすみ</p>				
<p>21</p> <p>ちゅうごくのりようり</p> <p>シューアイス</p> <p>はるさめの さんばいす かいせん ギョーザ</p> <p>むぎごはん マーボーどうふ</p>	<p>22</p> <p>にくじゃが ししゃもの カレーあげ</p> <p>むぎごはん あおなのみそしる</p>	<p>23</p> <p>ヤングコーンの オリーブいため ぶたにくの アップルソース</p> <p>こめこしよくパン とうにゆう かぼちやスープ</p>	<p>24</p> <p>ゆかりあえ だいずメンチカツ</p> <p>むぎごはん とうがんにる</p>	<p>25</p> <p>かいそうサラダ ほうれんそう (あおじそドレッシング) オムレツ</p> <p>むぎごはん ハヤシライス</p>
<p>28</p> <p>かごしまけんのりようり</p> <p>なつみかんゼリー</p> <p>さつまあげの きんぴら きびなごフライ</p> <p>むぎごはん さつまじる</p>	<p>29</p> <p>なつやさいの マリネ かぼちやコロッケ</p> <p>ドライカレー</p> <p>むぎごはん</p>	<p>30</p> <p>フランスのりようり</p> <p>マセドアンサラダ ミートボールの (マヨネーズ) トマトソース</p> <p>クロワッサン ジュリエンス スープ</p>	<p>31</p> <p>なし</p> <p>ゆで とうもろこし とりてん</p> <p>むぎごはん みだくさん みそしる</p> <p>やさいふりかけ</p>	<p>* きゅうにゆう</p> <p>* おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。</p>

☆ かいづでとれるたべものについて ☆



みなさんは、かいづしでとれるたべものをしてしていますか？
たんぽで、こめ、こむぎ、だいず。やさいは、きゅうり、トマト、なす、しいたけ、あまながピーマンなど。くだものは、いちご、メロン、なんのうみかんなどがつくられています。
きゅうしよくでは、これらのかいづでとれたたべものをつかうようにしています。

海津のおいしいなかまたち



こんげつの しゅんのたべもの

きゅうり、トマト
じゅうろくささげ
かぼちや、ズッキーニ
ピーマン、えだまめ
モロヘイヤ、オクラ
なす、とうもろこし

★
あじ、いか
あゆ、いわし

★
メロン、もも
すいか、なし
ぶどう

きゅうしよくにもたくさん
きせつのたべものが
つかわれています。
さがしてみましよう♪

☆ なつやさいをたべよう ☆

あついひがつづきますが、なつバテをしていませんか？まいにちのしょくじはとれていますか？
なつはおいしいやさいがたくさんとれます。なつやさいは すいぶんをたくさんふくんでいるので、からだをひやしてくれます。また、あせといっしょにながれでる「ミネラル」も、たくさんふくんでいます。あついなつをげんきにすくすために、なつやさいをしっかりたべましよう。