

| 月  | 火  | 水  | 木                                      | 金   |
|--|--|--|--|---|
| 2  | 3 ちゅうごくのりょうり                                       | 4 イタリアのりょうり                                      | 5 ほっかいどうのりょうり                          | 6   |
| 十六ささげのごまあえ<br>ぶたにくのバーベキューソース<br>わかめごはん<br>そうめんじる | あんにんデザート<br>はるさめサラダ<br>むぎごはん<br>かいせんギョーザ<br>マーボー豆腐 | チーズポテト<br>ホキのマリネ<br>こめこしょくパン<br>ママレード<br>ミネストローネ | ヤングコーンのいためもの<br>ザンギ<br>むぎごはん<br>どさんこじる | なすのみそいため<br>いわしのにつけ<br>むぎごはん<br>おくらのすましじる |
| エネルギー 429 kcal                                   | エネルギー 509 kcal                                     | エネルギー 480 kcal                                   | エネルギー 454 kcal                         | エネルギー 428 kcal                            |



10日(火) ~ 20日(金) きゅうしょくおやすみ

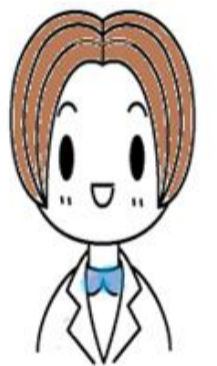


|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
| 23 みやざきけんのりょうり   | 24  | 25  | 26   | 27   |
| マンゴープリン<br>きりぼしだいこんのポンずあえ<br>チキンなんばん(タルタルソース)<br>むぎごはん<br>むぎみそじる | えだまめ<br>あつあげのにくみそかけ<br>なめし<br>なつけんちんじる      | カラフルソテー<br>フランクフルト(ケチャップ)<br>コッペパン(きりめいり)<br>コーンクリームスープ           | ごぼうとぎゅうにくのもの<br>いかのあまがらめ<br>むぎごはん<br>とうがんのみそじる | ほしぞらフルーツ<br>アンサンブルエッグ<br>なつやさいカレー<br>むぎごはん                               |
| エネルギー 491 kcal   | エネルギー 442 kcal                              | エネルギー 470 kcal  | エネルギー 440 kcal                                 | エネルギー 518 kcal   |
| 30 おきなわけんのりょうり   | 31  | れいわ3ねんど<br>かいづししょくいくテーマ<br>もっとやさいをたべよう!<br>*いえからせいけつなおはしをもってきました。 |  | ぎょうしゃ はいそう業者配送<br>3日(火): あんにんデザート<br>23日(月): マンゴープリン<br>31日(火): こめこのデザート |
| にんじんしりしりふう<br>とりにくのこくとうりやき<br>むぎごはん<br>もずくじる                     | こめこのデザート<br>きゅうりのゆかりあえ<br>えだまめシューマイ<br>やきそば |   |  | *ぎゅうにゅう  |
| エネルギー 410 kcal   | エネルギー 402 kcal                              |   |  |  |

## なつをげんきにすごしましょう!

こどもえんのおともだち、とてもあついひがつづいていますが、げんきいっぱいにごすごしていませんか? あついひがつづく、しょくよくがおちて、たべられなくなることがあります。しょくじをぬいたりすると、えいようがかたより、なつバテや、ねっちゅうしょうのげんいんになります。

1にち3かいのしょくじをしっかりとべて、あつさにまけないからだをつくり、なつをげんきに、たのしくすごしましょう。



## なつやさいをたべるとどんないれにとがあるのかな?

十六ささげ・トマト・アスパラガス・なす・えだまめ・ピーマン・かぼちゃ・おくら・とうがん・きゅうり・とうもろこし・ズッキーニ・モロヘイヤ・すいかなど、なつはおいしいやさいがたくさんとれます。

なつやさいには、すいぶんがおおくはっています。「たべるすいぶんほきゅう」をすることができます。たべると、からだをひやしてくれるはたらきがあります。

あせといっしょにながれでてしまうミネラルもたくさんはっていて、ねっちゅうしょうよぼうに、ぴったりです。

- <かいづしのしょくざい> ・あぶらあげ ・なす ・こめ  
 <ぎふけんのしょくざい> ・だいこん ・チンゲンサイ ・こまつな ・トマト ・きゅうり ・えだまめ  
 ・ぶたにく ・とうふ ・ぎゅうにゅう ・こめこ