

月	火	水	木	金
<p>れいわ6ねんど かいづしのしょくいくテーマ</p> <p>いっしょにやさいをたべよう</p>	<p>*きゅうにゆうは まいにちつきます。</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>		<p>1</p> <p>もやし チャンプルー</p> <p>ぶたにくの むぎみそやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>もずくる</p> <p>エネルギー 423 kcal</p>	<p>2</p> <p>フルーツ とうにゅうゼリー</p> <p>しゅうまい(2)</p> <p>こがたパン</p> <p>やきそば</p> <p>エネルギー 484 kcal</p>



5日(月) ~ 16日(金) きゅうしょくおやすみ



<p>19</p> <p>なすの みそいため</p> <p>とりにくの しおこうじやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>モロヘイヤの とろとろじる</p> <p>エネルギー 415 kcal</p>	<p>20</p> <p>じゃがいもサラダ (ノンエッグマヨネーズ)</p> <p>てりやき ハンバーグ</p> <p>むぎごはん</p> <p>はなきりだいこんの みそしる</p> <p>エネルギー 447 kcal</p>	<p>21</p> <p>ポパイソテー</p> <p>パンプキンエッグ</p> <p>あげパン(きなこ)</p> <p>レタススープ</p> <p>エネルギー 436 kcal</p>	<p>22</p> <p>とりめしのぐ</p> <p>やさいかきあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>そうめんじる</p> <p>エネルギー 475 kcal</p>	<p>23</p> <p>じゅうろくささげの ごまあえ</p> <p>さばのみそに</p> <p>むぎごはん</p> <p>とりだんごじる</p> <p>エネルギー 430 kcal</p>
<p>26</p> <p>かぼちゃの そぼろに</p> <p>ちくわの いそべあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>トマトとじゃがいもの みそしる</p> <p>エネルギー 455 kcal</p>	<p>27</p> <p>ナムル</p> <p>かいせんぎょうぎ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なすいり マーボー豆腐</p> <p>エネルギー 457 kcal</p>	<p>28</p> <p>チーズポテト</p> <p>ミートボールの ケチャップに</p> <p>コッパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>あかとしろの いんげんまめのスープ</p> <p>エネルギー 452 kcal</p>	<p>29</p> <p>ひじきの いために</p> <p>ししゃもの カレーやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>エネルギー 413 kcal</p>	<p>30</p> <p>きりほしだいこんの ごますあえ</p> <p>ぶたにくの あんからめ</p> <p>むぎごはん</p> <p>さつまいもの むぎみそしる</p> <p>エネルギー 465 kcal</p>

きゅうしょくのおはなし

# なつをげんきにすごしましょう!

なつやさいのとってもいいところは?

こどもえんのおともだち、まいにちとてもあついひがつづいていますが、げんきにすごしていますか?

あついなつになつやさいもグングンそだっています。

- ・いろがこくて、かおりもよい!
- ・すいぶんがおおい!
- ・からだをひやしてくれる!

くちにあわないあじがあるかもしれませんが、ひとくちでもあじわってみてね。

## こんげつのしゅんのたべもの

- なす
- モロヘイヤ
- トマト
- ピーマン
- おくら
- ささげ
- とうもろこし
- きゅうり
- すいか
- えだまめ
- とうがん
- メロン
- レタス
- ズッキーニ
- あゆ
- かぼちゃ
- さやいんげん



## かいづのおいしいなかまたち



すいぶんほぎょう  
水分補給は  
こまめに

あついひがつづきます。あせがたくさんで、からだのすいぶんがふそくすると、なつバテのげんいんになります。

のどがかわくまえに、おちゃやみずなどのすいぶんをとりましょう。

