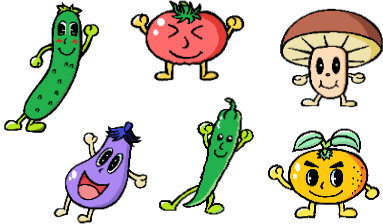
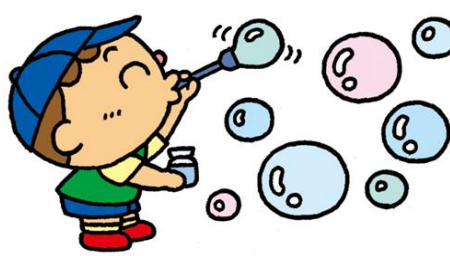


月	火	水	木	金
れいわ7ねんど かいづししょくいくのテーマ いっしょにやさいをたべよう！ 	*ぎゅうにゅうは まいにちつきます。 *おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。	こんげつのきゅうしょくで つかうしゅんのたべもの ・なす ・オクラ ・えだまめ ・さやいんげん ・かぼちゃ ・じゅうろくささげ ・トマト ・あかピーマン ・きゅうり ・とうもろこし ・にら ・とうがん	ぎょうしゃ はい そう 業者 配送 18日(月): パインアップル 29日(金): ひゅうがなつみかんゼリー	1 なすの みそいため とりにくの こうじやき むぎごはん おぐらの すましじる エネルギー 391 kcal



4日(月) ~ 15日(金) きゅうしょくおやすみ



18 おきなわけんのりょうり パインアップル とうふ チャンプルー ぶたにくの むぎみそやき むぎごはん もずくじる エネルギー 446 kcal	19 しょくいくのひ えだまめの しおゆで ハンバーグの きのこソース むぎごはん ベーメンの みそじる エネルギー 406 kcal	20 ほうれんそう ソテー パンプキンエッグ きなこの あげパン チキンビーンズ ふうスープ エネルギー 441 kcal	21 かんこくのりょうり かんこくふう にくじゃが やきぎょうざ むぎごはん わかめスープ エネルギー 439 kcal	22 さいたまけんのりょうり ポンずあえ みそポテト むぎごはん ほうとうじる エネルギー 466 kcal
25 かぼちゃの そばろに にくだんごの すぶたふう むぎごはん きのこのみそ汁 エネルギー 428 kcal	26 十六ささげの ごまあえ さつまいもの かきあげ むぎごはん ぶたどんのぐ エネルギー 466 kcal	27 イギリスのりょうり コーンソテー フィッシュ&チップス コッペパン スコッチブロス エネルギー 417 kcal	28 とうがんと ツナのにも いわしのにつけ むぎごはん じゃがいもと トマトのみそじる エネルギー 436 kcal	29 みやざきけんのりょうり ひゅうがなつみかん ゼリー きりぼしだいこんの ごますあえ チキンなんばん (タルタルソース) むぎごはん ごじるふう エネルギー 501 kcal

きゅうしょくのおはなし

夏バテしない食生活を！

こどもえんのおともだち、まいにちげんきにすごしていますか？あついひがつづき、からだのだるさをかんじたり、しょくよくがおちたりしていませんか？なつバテをしないようにするには、しょくじからえいようをしっかりとることがたいせつです。あついときのしょくじのくふうについて おつたえます。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

あさ・ひる・よるの
3しょくをきちんと
たべる！



しゅんのやさいや
くだものをたべ
る！



つめたいものを
とりすぎない！



おやつをダラダ
ラたべない！



すっぱいものは、しょくよくを
ましたり、つかれをかいふくする
こうかがあるよ！！



18にちはパインアップルがでます



『パイン』は、まつのき。
『アップル』は、かじつ。
まつのかじつで、『まつぼっくり』に、
にていることから
『パインアップル』というそうです。

夏の食べもの・ことわざクイズ

・○にはいるたべものはなにかな？

あか が赤くなると医者が青くなる

栄養がたくさんある○○○が熟すころになると、○○○を食べて
みんな元気になるので、医者の仕事が減ってしまう、という意味

栗三年柿八年

○○と栗の木は実がなるまで3年、柿の木は8年かかるということ
から、何事も年数をかけなければ完成しない、という意味

親の意見と○○の花は千に一つも仇はない

○○の花が咲くとしっかりと実がなるので無駄がない。それと同じ
ように、親の意見も無駄がないから心に留めておこう、という意味

こたえ：うえから

トマト ・ もも ・ なす