

月	火	水	木	金
3  きんぴらごぼう おろしハンバーグ むぎごはん トマトのみそしる エネルギー 415 kcal	4  あかじそあえ ぶたにくのねぎみそやき むぎごはん きこのすましじる エネルギー 386 kcal	5 フランスのりょうり  ラタトゥイユ しろみざかなのハーブやき コッペパン ストロベリージャム ひまわりスープ エネルギー 411 kcal	6  十六ささげのごまあえ あつやきたまご むぎごはん ぶたどんのぐ エネルギー 427 kcal	7 ほっかいどうのりょうり  とうもろこし ザンギふう むぎごはん ほっかいじる エネルギー 459 kcal



10日(月) ~ 21日(金) きゅうしょくおやすみ



24  えだまめ ウインナー むぎごはん チキンカレー エネルギー 431 kcal	25  とうがんのそぼろに いわしのうめに むぎごはん はなきりだいこんのみそしる エネルギー 441 kcal	26  ポパイソナー アンサンブルエッグ あげパン ビーンズスープ エネルギー 459 kcal	27 ちゅうごくのりょうり  はるさめのサラダ かぼちゃはるまき むぎごはん マーボー豆腐 エネルギー 490 kcal	28  なすのみそいため わかめからあげ むぎごはん つくねじる エネルギー 424 kcal
---	---	--	---	--

31  だいこんとツナのもの とりにくのてりやき むぎごはん さつまいものみそしる エネルギー 435 kcal
--

野菜の旬を見よう！

夏



なす トマト とうもろこし きゅうり えだまめ

秋



にんじん ごぼう さつまいも さといも きのこ

* きゅうにゅうは まいにちつきます。 おうちから せいけつな コップをもってきましょう。

* おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。

れいわ8ねんど かいづししょくいくテーマ

よくかんで たべよう！



よくかんで たべると、たべもののあじのちがいがよくわかるよ。

きゅうしょくのおはなし

厳しい暑さを乗り越える！

こどもえんのおともだち、あついひがつづきますが、げんきにすごしていますか？ねんねん、なつのあつさはきびしくなっています。ことしからきおんが40どいじょうのひを『こくしょび』とよぶようになりました。あつさにまけないように、はやねはやおきのきそくただしせいかつをおくり、すききらいをしないバランスのよいしょくじをとしましょう。

野菜をおいしく食べよう！

7がつに、いろいろなやさいをもってこどもえんのおともだちにあいにとったよ。みんなは、やさいのなまえをよくしっていたので、かんしんしたよ。きょうみをもってふれたり、おいをかいだりしてくれたよね。

きゅうしょくでは、ちょうりのしかたをくふうしてつくっているよ。にがてなたべものも、ひとくちでもたべてくれるとうれしいな！

8月31日は
「野菜の日」



野菜を食べると、いいことがいっぱい！

 おなかのちょうしがよくなり、うんちがでやすくなるよ。	 おおきくなるためにひつようなえいようそがふくまれているよ。	 おはだがピカピカになって、げんきになれるよ。	 やさいをたくさんたべて、やさいのおいしさをしろう！
---	--	---	--