



今月のテーマ 夏バテしないように規則正しい食事をする。

今月の目標 食べすぎ、飲みすぎに注意する。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	月	こうやのたまごとし ごまあえ	オレンジゼリー	サラダ一番
2	火	さかなのムニエル グラッセ フレンチサラダ	パンプキンケーキ	枝豆
3	水	じゃがいものそぼろあんかけ きりぼしだいこんのサラダ	おにぎり	ハーベスト
4	木	なすのしぎやき すのもの	おからスティック	カステラ
5	金	すりみのかきあげ いそあえ	フルーツヨーグルト	黒棒
6	土	サラダうどん くだもの		おかし
8	月	にくじゃが だいずのサラダ	カナッペ	コパン
9	火	さかなのカレーあんかけ あまずあえ	こんぶ・えだまめ	ぶどう
10	水	オムレツ カミカミサラダ	あべかわ	丸ぼうろ
11	木	さかなのポテトサラダやき きんぴら	ふなやき	ウエハース
12	金	けんちんじる じゃこサラダ	もものムース	ヨーグルト
13	土	パン くだもの		おかし
15	月	シチュー しおっぺ	カステラ	ビスケット
16	火	しょうじんりょうり みそしる	コーンフレーク	かっぱえびせん
17	水	ハンバーグ サラダ こふきいも	おきなわふうくずもち	オレンジ
18	木	タンドライーサーモン ピーナッツあえ なすのうまに	フルーツしらたま	かりんとう
19	金	タイピーエン ひじきのサラダ	バナナチョコケーキ	ベジタベル
20	土	ひやしちゅうか くだもの		おかし
22	月	チャンプルー マカロニサラダ	こくとうむしばん	じゃがりこ
23	火	さかなのマヨやき ナムル	にまめ	白い風船
24	水	なすとトマトのキーマカレー ナン ゆかりあえ	かきごおり・いりこ	ビスコ
25	木	メンチカツ かかに	カスタードクリームあえ	胡瓜スティック
26	金	さかなのなんばんづけ おかかあえ		
27	土	レタスチャーハン くだもの		おかし
29	月	おやこじる きゅうりもみ	ぎゅうにゅうもち	バナナ
30	火	さかなのかばやきふう みそマヨサラダ	たまごボーロ	梅の香巻
31	水	れいしゃぶサラダ ざげんまめ	ジャムサンド	フルーチェ

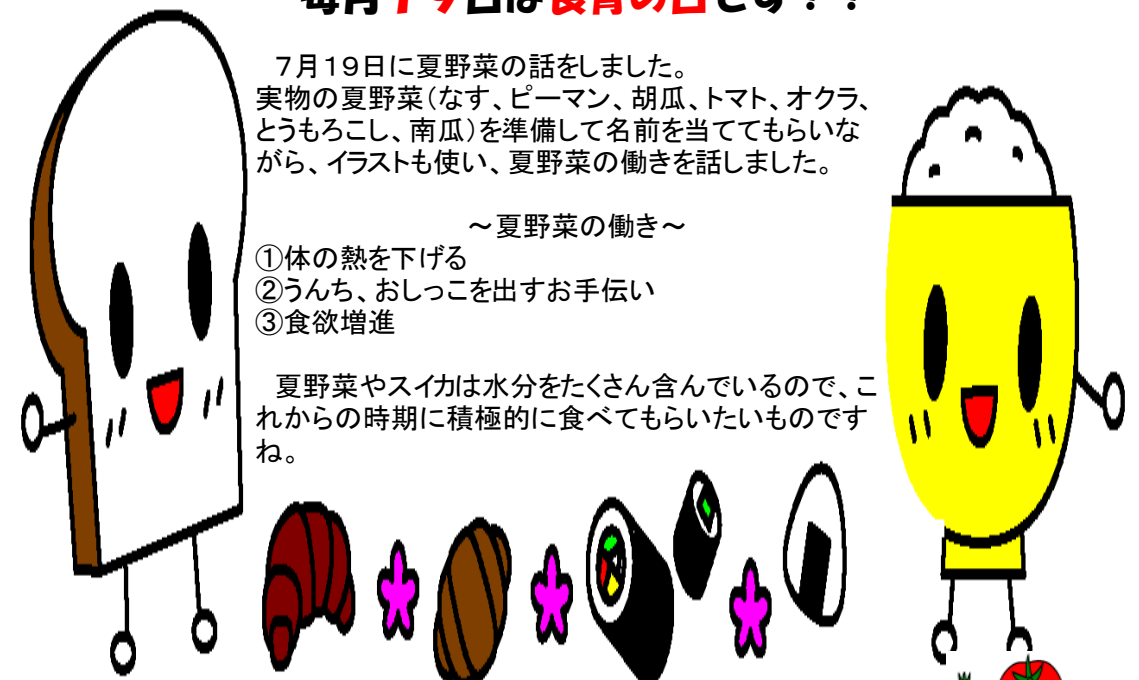
毎月19日は食育の日です！！

7月19日に夏野菜の話をしました。  
実物の夏野菜(なす、ピーマン、胡瓜、トマト、オクラ、とうもろこし、南瓜)を準備して名前を当ててもらいながら、イラストも使い、夏野菜の働きを話しました。

～夏野菜の働き～

- ①体の熱を下げる
- ②うんち、おしっこを出すお手伝い
- ③食欲増進

夏野菜やスイカは水分をたくさん含んでいるので、これからの時期に積極的に食べてもらいたいものです。



野菜たっぷり 焼肉サラダ

1人分

- ・牛肉…40g
- ・醤油…4g
- ・ごま油…2g
- ・砂糖…1g
- ・酒…1g
- ・みりん…1g
- ・すりにんにく…お好みで!!

- ①牛肉はAの調味料に漬け込んでおきます。
- ②下処理した、お好みの野菜は冷蔵庫に入れて冷やしておきます。
- ③食べる直前に漬け込んだ肉を油で炒め、火をよく通したら別のボールなどに移し、風をあてるなどして素早く冷まします。
- ④冷やしておいた野菜、肉を混ぜたら出来上がりです。

- ・レタス ・キャベツ
- ・きゅうり ・人参
- ・トマト ・オクラ
- ・アスパラ
- ・わかめ などなど…

※食中毒を起こさない為にも、食べる直前に肉は炒め、素早く冷ます事が大切です。ボールごと、氷水にあてるもいいと思います。作りおきはせず、その日のうちに食べて下さい。

未満児さんや野菜が苦手な子は向きませんが…好きな子はたくさん食べてくれました♪



夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。 平成23年7月29日 城北アソカ保育園