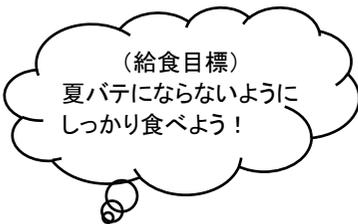




梅雨が終わると本格的な暑さがやってきます。暑い夏は食欲がなくなりがちです。元気に乗り切るために、こまめな水分補給と規則正しい食生活を心がけましょう。



★しっかり食べよう!!! 朝ごはん★
早寝早起き朝食に時間をかけて見ましょう。
●家庭により、朝ご飯として足りないものがあるばメニューのヒントを提供。
◆ご飯のみの場合の組み合わせ・・・
(ゆで卵・卵焼き・目玉焼き・納豆・みそ汁など)
◆パンのみの場合の組み合わせ・・・
(ツナ・ゆで卵・ウインナー・チーズ・スープなど)



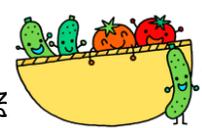
夏野菜を食べよう
今が旬のトマト・きゅうり等の夏野菜。ハウス栽培もあり、通年食べることができますが旬のものは味がよく、栄養価が高い! 夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれており熱中症や夏バテの予防にも効果があります。

★トマト・・・トマトの真っ赤な色はリコピンという色素成分です。リコピンは病気の予防や肌の調子を整えてくれます。
★きゅうり・・・1年中で回っていますが旬は夏。濃い緑色とみずみずしい歯ざわりが食欲を増進します。成分の90%以上は水分ですがカリウムやビタミンなどが豊富です。



作ってみませんか! ★トマトの甘酢漬★(4人分)

- ≪材料≫ トマト2個 玉ねぎ1/4 パセリ2g
 ≪調味料≫ 砂糖小さじ20g 酢10g 塩1/4
 ≪作り方≫ ①玉ねぎはみじん切りして塩もみし10分経ったら絞る
 ②トマトは角切りにする。(湯剥きをすると食べやすい)
 ③調味料と、トマト玉ねぎ、刻みパセリを和える。出来上がり!
 ◆玉ねぎの辛味を消したいときは軽く湯がくと良いですよ!!!



7月		主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加
8	月	ごはん ポークカレー	牛乳	牛乳
22		きゃべきゃべサラダ オレンジ	ホットケーキ	ビスコ
9	火	ごはん 魚のチーズ焼き	お茶	ヨーグルト
23		ほうれん草のごま和え 豆腐スープ	スイカ・おかし	
10	水	ごはん 肉野菜みそ炒め	牛乳	牛乳
24		きゅうりの和え物 そうめんのすまし汁	いも天	せんべい
11	木	ごはん ひじき入りハンバーグ	お茶	牛乳
25		マカロニサラダ 星の子スープ	アイスクリーム	チーズ
12	金	ごはん 大豆の五目煮	牛乳	牛乳
26		じゃこ炒め 玉ねぎのみそ汁	アップルゼリー	卵ボーロ
13	土	ごはん 冷やし中華	牛乳	牛乳
27		小松菜のスープ	バナナ	せんべい
1	月	ごはん 夏野菜のスタミナ炒め	お茶	牛乳
29		きゅうりの漬け 麩のすまし汁	みるくっこ	コーンフレーク
2	火	ごはん 魚の塩焼き	ミルク	
16		リャンパンサンスー	パイナップル	ヨーグルト
30		さといものみそ汁	ビスケット	
3	水	パン 鶏肉のワイン煮	牛乳	牛乳
17		マセドアンサラダ	手作りプリン	バナナ
31		コーンスープ		
4	木	ごはん マーボー豆腐	牛乳	牛乳
18		千切り大根のサラダ わかめスープ	メロン・クッキー	チーズ
19	金	ごはん 魚の南蛮	牛乳	牛乳
		かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	フレンチトースト	丸ボーロ
6	土	パン スパゲティナポリタン	牛乳	牛乳
20		かきたまスープ	バナナ・クッキー	せんべい
5	誕 生 会	星形キーマカレー ポテトサラダ	牛乳	牛乳
		ウインナー ナポリタンスパゲティ	ムース・ウエハース	せんべい
		添え野菜 フルーツ盛り合わせ		