

暑さにまけないために...

「あついあつい」といって、冷たいものばかり食べている人はいませんか？

体を冷やしてくれます。また、トマトやピーマンなどの夏野菜は緑の仲間です。ビタミンたっぷりです。体にいい力をつけるから、しっかり食べて下さいね！



あつい時は食欲がなくなり、さっぱりしたそうめんやジュースをたくさん食べたりにしている人... ちよっと待って！ そんな人は、夏にノックアウトされてしまいますよ。

そうめんだけでは黄色の仲間ばかりで、ごはんだけ食べているのと同じですね。肉、魚、卵などの赤の仲間は「あつさ」というストレスから↑

お知らせ

- ・今月から幼稚園の給食は月・火・木曜日です。
- ・1学期の給食は7/3(火)までです。
- ・2学期は9/6(月)からです。(幼稚園は9/9(木))

1 木 ごはん・すぶた・えだまめ

豚肉には疲労回復にきくビタミンB<sub>1</sub>がたっぷり。夏バテ防止にもいいですよ。

2 金 オリーブパン・やさしいカレー

オリーブパンは油分にオリーブオイルを使っています。カレーにつけて食べて下さいね。

5 月 たなばた献立

七夕行事にちなんで、今日はそうめんです。そうめんを天の川に、オクラは星です。

6 火 バーガーパン・ハンバーグ

今日は1年に2回だけのバーガーパン。ハンバーグやカレーキャベツをはさんで、ハンバーガーにしてみよう！

7 水 ごはん・さわらのごまみそやき・うめぼし

わたしはだれでしょう？  
① むらくもじるに入っています。  
② 焼いたり、ゆでたり、蒸したりいろいろな料理につかいます。  
③ 栄養たっぷりです。

8 木 そぼろごはん・ほうれんそうのチリメンあえ

そぼろごはんに使っているしょうがは、どくどくの辛味と香りがあり、肉や魚の臭み消しになります。

9 金 コッペパン・あじのフライ

アジの皮にはビタミンB<sub>2</sub>がほうふです。フライにすると食べやすいから、ぜひ全部食べて下さいね。

12 月 うなぎちらしずし・すいか

土用の丑の日(今年は7/21)にウナギを食べて夏バテ防止、体力回復をしようという風習がありますね。

13 火 コッペパン・チキンピカタ

わたしはだれでしょう？  
① ごぼうのポタージュに入っています。  
② その仲間はパンやうどんの原料になります。  
③ 食物せんいがほうふです。