



暑い日が続いています。体が疲れやすい、だるさを感じる、食欲が衰えるなど、夏バテの症状も出てくる季節です。夏バテ防止の為にバランスの取れた食生活や水分補給に気を配り、毎日元気に過ごしましょう

「旬の野菜」を使いましょう。♪

ビタミンやミネラルの豊富な宮崎産野菜が出回ります。旬の野菜を取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう。

トマト

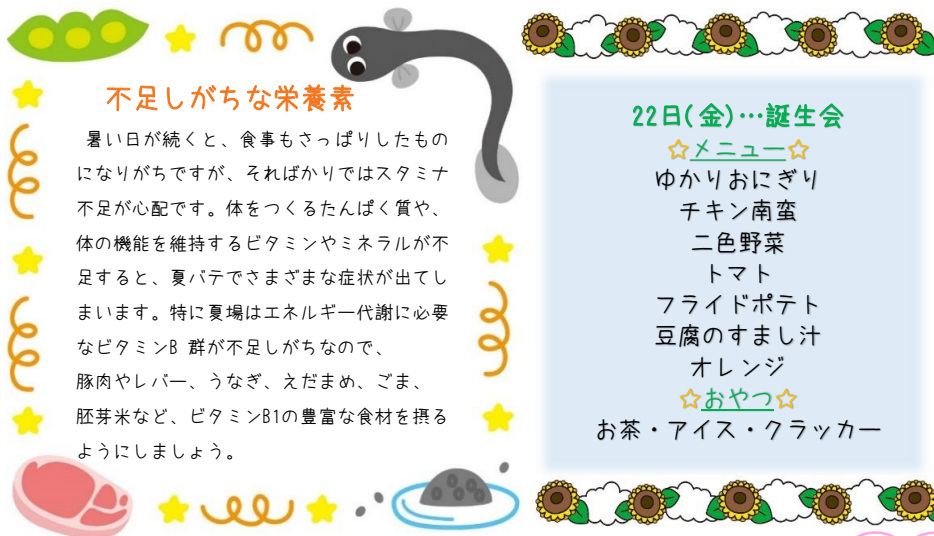
ヘタの緑色が濃くピンとしており、皮に色ムラがなくツヤとハリがあるものが新鮮な証拠です。凸凹があったり角ばっているものは中に空洞があったり水分も少なくなっていることがあります。

きゅうり

イボが細く、鋭くなっているもの、ヘタの切り口がみずみずしいものを選ぶとよいでしょう。下処理の際に塩をまぶして板ずりすると緑が鮮やかになり、青臭さが和らぎます。

なす

ヘタが黒く、スジがはっきりしていて濃い紫色でつやがあるものが新鮮な証拠です。元来、高温下で生育する野菜なので、5℃以下では低温障害が起こし、実のしぼみ・種が変色しやすくなりますので保存に気を付けましょう。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てまいります。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

22日(金)…誕生会

☆メニュー☆

ゆかりおにぎり
チキン南蛮
二色野菜
トマト
フライドポテト
豆腐のすまし汁
オレンジ

☆おやつ☆

お茶・アイス・クラッカー

月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
25 月	ポークジンジャー 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	お茶 冷やしそうめん	ごはん 牛乳 ビスケット
12 火 26	魚の香り焼き 春雨のきんぴら なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 チーズ オレンジ	ごはん ヨーグルト
27 水	チキンカレー ツナコーンサラダ オレンジ	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 せんべい
28 木	魚と野菜の甘酢あん ごまじゃこ和え 千切り大根のみそ汁	アイスマイルココア バナナ クッキー	牛乳 ビスコ
1 金 29	豆乳と野菜のキッシュ きゅうりのレモン風味和え もずくスープ	牛乳 プリン せんべい	牛乳 丸ボーロ
2 土 30	サラダうどん 添) トマト オニオンスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク
4 月 18	魚のムニエル(レモンソース) ポテトサラダ オクラのすまし汁	牛乳 メロントースト	牛乳 卵ボーロ
5 火 19	八宝菜 きゅうりのおかかサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 すいか せんべい	ヨーグルト
6 水 20	タンドリーチキン きゃべつとコーンのサラダ パンプキンスープ	牛乳 ぶどうゼリー クッキー	牛乳 ビスケット
7 木 26	魚の変わり衣まぶし ひじきとチーズのサラダ きのことスープ	牛乳 豆乳蒸しパン	牛乳 せんべい
8 金	一年生招待 ポークカレー かみかみサラダ オレンジ	お茶 アイスクリーム クラッカー	牛乳 コーンフレーク
9 土 23	柳川風煮 オレンジ 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスケット



～7月誕生会～



～フッキング～

さくらぐみさんが餃子の皮を使ってピザづくりに挑戦!!
みんな上手にトッピングをしていました。
出来上がったピザは3時のおやつに♪
『おいしかった～♡』自分たちで作ったピザは大満足だったようです!



※献立は変更になることもあります。
※離乳食はその日の献立に応じて作っています。

※13, 14, 16日は市場が休みの為、メニューを変更して提供します。
※15日は弁当日です。



