



OFF

大人のマナー、見られていますよ

「できるようになりたい」「大きくなりたい」と願う子どもにとって、**憧れる大人がそばにいる**というのは、幸せなことです。

食卓において、大人が子どもに見せる大切なマナーは、**「楽しく、おいしく食べる」**こと。

もちろん、箸の持ち方や器の扱いも、子どもたちは大人のしぐさを見て、まねをしようとするでしょう。
そんなこともたちの手本としては、食事時の**テレビや携帯電話**は不要かもしれませんね。

大人のわたしたち自身が、**良いマナーで食事**ができるよう、気をつけたいものです。

「今月の紹介メニュー」 《魚の香り焼き》

・魚切り身 200g	・砂糖 5g	①調味料をすべて混ぜて、魚を漬けておいて味を馴染ませます。
・白ごま 5g	・酒 4g	
・にんにく 2g	・醤油 8g	
・生姜 2g	・みりん 5g	
・ねぎ 6g	・油	

②フライパン（弱火）で両面焼きます。

＜ゴウヤ＞
ビタミンCが豊富なうえ、独特の苦みはポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり

＜オクラ＞
カルシウム・鉄分・食物繊維も豊富で栄養バランスの良い食材です。

＜ピーマン＞ ビタミンC・βカロテン・食物繊維が豊富で、血行促進作用や抗酸化作用等があります。

★弁当の日 8月12日（水）
★誕生会 8月19日（水）
お盆時期は市場の関係でメニューが変更になります。
（8月13日～15日）

日	曜	副 食	おやつ	未満時 追加分	離 乳 食
10 24	月	魚のムニエル(レモンソース) ポテトサラダ おくらのスープ	牛乳 フルーツサンド	牛乳 ビスケット	お粥 野菜スープ ささ身の野菜和え りんご煮
25	火	八宝菜 きゅうりのおかかサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 キャラメル ポップコーン	飲むヨーグルト	お粥 野菜スープ 魚のあんかけ 根菜類煮
26	水	タンドリーチキン ブロッコリーとコーンのサラダ パンプキンスープ	牛乳 ゼリー クッキー	牛乳 バナナ	お粥 野菜スープ ささ身のくず煮 ほうれん草和え
27	木	魚の変わり衣まぶし ひじきとチーズのサラダ きのこスープ	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 クッキー	お粥 野菜スープ 煮魚 芋煮 バナナ
28	金	豆腐のそぼろ煮 ハムともやしの中華和え なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ドーナツ	牛乳 コーンフレーク	お粥 野菜スープ ささ身の野菜和え りんご煮
1 29	土	柳川風煮 二色野菜の香味づけ	牛乳 ミニパン	牛乳 ビスケット	野菜おじや スープ ささ身の煮物
3 31	月	ポークジンジャー 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 フライドポテト	牛乳 クッキー	お粥 野菜スープ ささ身のかぼちゃ煮 バナナ
4 18	火	魚の香り焼き 春雨の酢の物 かぼちゃのみそ汁	お茶 フルーツポンチ	飲むヨーグルト	お粥 野菜スープ ささ身のくず煮 りんご煮
5 17	水	チキンカレー ツナコーンサラダ	牛乳 野菜ブリッツ	牛乳 バナナ	お粥 野菜スープ 魚の野菜あんかけ
6 20	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	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスコ	お粥 野菜スープ 根菜類煮 りんご煮
7 21	金	和風キッシュ きゅうりのレモン風味和え もずくスープ	お茶 おにぎり	牛乳 卵ボーロ	お粥 野菜スープ 煮魚 ほうれん草和え
8 22	土	サラダうどん オニオンスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい	野菜おじや スープ