



8がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

どようび

1日	2日	3日	4日	5日	6日
エビ入り厚焼き卵 小松菜のナムル レタスのスープ ★牛乳・ミニクリームパン	冷やし中華 ごぼうとコーンのサラダ グレープフルーツ ★ヨーグルト・せんべい	豆腐のナゲット わかめの酢の物 すいとん汁 ★サクサクサミッキー・ヤルト	さばの香味焼き キャベツのごま和え みそ汁 ★牛乳・がんづき	こぎつねごはん 青菜の納豆和え みそ汁 ★ももゼリー・源氏パイ	牛乳 パン
8日	9日	10日	11日	12日	13日
高野豆腐の卵とじ 中華くらげのナムル ちんげん菜スープ ★牛乳・せんべい	ソースかつどん 田舎汁 グレープフルーツ ★ココアプリン	厚揚げとジャガ芋のそぼろ煮 かぶの昆布和え みそ汁 ★きなこトースト・野菜ジュース	 山の日	じゃじゃめん 和風ドレッシングサラダ かきたまスープ ★ヨーグルト	 希望保育
15日	16日	17日	18日	19日	20日
 希望保育	 希望保育	豆腐のかば焼き風 きゅうりとじゃこの酢の物 みそ汁 ★ジョア・ビスケット	鮭の和風ムニエル オクラと長芋の磯和え みそ汁 ★牛乳・みそまんじゅう	枝豆ととうもろこしのピラ 炒り卵サラダ 野菜スープ ★二色だんご・麦茶	牛乳 パン
22日	23日	24日	25日	26日	27日
ほうれん草のキッシュ ポテトサラダ くずきりの洋風スープ ★牛乳・せんべい	二色サンドイッチ 野菜のクリームスープ グレープフルーツ ☆おたのしみおやつ☆	炒めマーボーナス豆腐 蒸しシューマイ 押し麦スープ ★わかめおにぎり・麦茶	ししゃものフライ キャベツのするめ和え みそ汁 ★牛乳・バナナ	焼うどん ごぼうサラダ ワカメスープ ★シリアルヨーグルト	希望保育の日
29日	30日	31日	 お知らせ ★★★の今月お弁当のいない日★★★ (2日、5日、9日、12日、19日、23日、26日、30日)です。 ★今月の平均熱量(加-)は、470 kcalです。 		
だし卵焼き 野菜ソテー みそ汁 ★牛乳・ホットドッグ	中華飯 揚げ春巻き 春雨スープ ★かぼちゃ蒸しパン・ヤルト	豆腐のドライカレー 利休和え 和風スープ ★カスタードプリン・せんべい			

夏野菜を食べよう! ★8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日★



「野菜の日」は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会などの9団体が、「もっと野菜のことを知って、たくさん食べてほしい」という想いで「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから制定した記念日です。今回は、野菜の日になみ、代表的な夏野菜とその効能について紹介したいと思います。

「きゅうり」・・・夏場、汗をかいて不足しがちな水分とカリウムを多く含んでいます。身体にこもった熱を中からクールダウンしてくれます。「トマト」・・・抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり。ビタミンEと一緒にとることで、より強力な抗酸化作用が期待できるので、ビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って調理すると◎。「ピーマン」・・・ビタミンCが豊富。ビタミンCは、調理によって壊れやすいのが難点ですが、ピーマンは組織が強いため、壊れにくく、安心して炒めて食べられます。他にもピーマンには皮膚や粘膜を守るビタミンAも含まれています。ビタミンAは油と一緒にとることで、吸収率が高まる栄養素なので、油で炒めて食べるとよいでしょう。野菜からたっぷり栄養をもらい、夏を元気に過ごしましょう!(*^-^*)