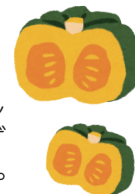




暑い暑い夏がやってきました。規則正しい生活を心がけ、ごはんをしっかり食べて暑さに負けない体をつくりましょう！

## 旬の食材紹介 かぼちゃ

かぼちゃは冬至に食べる習慣から冬のイメージがあるかもしれませんが、本来の旬は夏です。栄養価をほとんど損なわず冬まで保存することができ、風邪予防に効果のある野菜です。



夏の水分補給にも効果的！

### いつもと違う 味噌汁レシピ かぼちゃとベーコンの味噌汁(4人分)

材料	・かぼちゃ …… 1/6 個位	・万能ねぎ …… 適量	・和風だし
	・ベーコン …… 1 p	・白ごま …… 適量	・味噌

- 作り方
- ①かぼちゃは一口大に、ベーコンは1.5cm幅にカットする。
  - ②鍋に水とかぼちゃを入れ火にかける。
  - ③かぼちゃに火が通ったら、ベーコンを加える。
  - ④和風だしと味噌で味を調え、万能ねぎ、白ごまを散らして完成！

＼お魚を食べよう！／

毎月27日は **ツナ** の日



8月27日(水)はツナ入りのトマトスパゲティです😊



## 食育 MEMO

## 夏の水分補給



汗をたくさんかくこの季節は、のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。子供たちに適している飲み物は、水かお茶がおすすめです。

食事では、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取りいれましょう。特に汁物は適度な塩分を取ることができ、旬の夏野菜や海藻を入れることでビタミンやミネラルの補給もできます。



月 げつ ようび

火 か ようび

水 すい ようび

木 もく ようび

金 きん ようび

25 さけわかめごはん  
とりのたつたあげ



26 ゆかりごはん  
かつおカツ



27 クロワッサン  
ツナトマトスパゲティ



28 ごましおごはん  
ハムカツ



29 しろごはん  
やきにくいため



26日(火)は  
かりがりくんメニュー

よく噛んで食べよう！  
よく噛むことでお腹が  
すつきりするよ！



27日(水)は  
わくわくちゃんメニュー

パン&スパゲティの  
お弁当だよ！  
わくわく♪



LINE 毎朝お弁当の写真を  
配信しています

毎朝その日のお弁当の写真を  
投稿しています！  
ぜひご覧ください♪

登録は  
こちらから▶



## アレルギー対応食について

卵・乳・えび・かに・いか・  
サバは使用しておりません。  
その他については  
お問い合わせください。

- 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させていただく場合があります。
- 魚は極力骨を取っておりますが、気をつけてお召し上がりください。
- お弁当容器は変更になる場合もございます。ご了承ください。
- お弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。