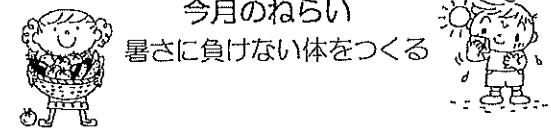


Table with 4 columns: 曜日 (Day), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), 備考 (Notes). Rows include dishes like '世界の料理 ☆ フォー・ガーもどき' and '鶏じゃが ツナとひじきのマヨサラダ'.

Table with 4 columns: 曜日 (Day), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), 備考 (Notes). Rows include dishes like '照り焼きチキン きゅうりのゆかり和え' and '☆七夕献立 ☆ さわらのかは焼き風'.



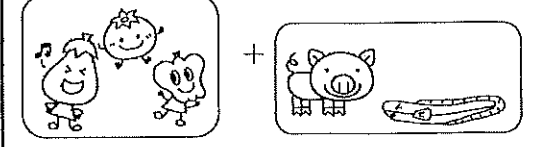
今月のねらい 暑さに負けない体をつくる
旬の食材 あじ トマト ピーマン おくら
ゴーヤ きゅうり とうがん なす 枝豆
とうもろこし すいか メロン

暑さに負けない食べ方のポイント

水分の摂り方に注意
甘い飲み物は、脳に「もうおなかいっぱい」という信号を送って、食欲を失わせます。また、市販のスポーツ飲料やジュースなどは浸透圧が高く、子どもの臓器に負担をかけています。暑いときにこそ、お茶を飲む習慣をつけるチャンスです。のどが渇く前に飲めるように、麦茶やほうじ茶などを用意しておきましょう。

酸味で食べる
オレンジやレモンなど、かんきつ類の酸味を利用したり、合わせ酢を少し甘くしたりする。
例) 甘酢・・・酢大3：砂糖大1.5：塩小1/3

夏野菜とたんぱく質を組み合わせる
・夏野菜 ・疲労回復効果ビタミンB1
が多いたんぱく質



ピリッと香辛料を利かせたメニュー
適度にカレー粉、にんにく、しょうがなどを料理に利用する。

「土用の丑」って何の日?
30日は「土用の丑」です。むし暑さも一段と増す時期です。昔からこの時期に、「うどん」「梅干し」「瓜(うり)」「うなぎ」「牛(うし)」など『名前「う」のつく食べ物」を食べると夏負けしない』と言われていました。献立表にある「う」のつく食べ物がいくつあるか調べてみましょう。いくつ見つけられたかな? 家庭でも「う」のつく食べ物食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

* 園の行事、状況等により献立を変更する場合があります。 [] 内は3才未満児のみの献立です。
離乳食に使用している食材の区分表示 無印...初期(生後5、6ヶ月ごろ)・O...中期(生後7、8ヶ月ごろ)・△...後期(生後9~11ヶ月ごろ)・□...完了期(生後12~18ヶ月ごろ)・×...離乳食に使用しない
7/3(月)と7/20(木)につきましては、3・4・5才児に玄米入りご飯を提供します。