

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材, 料, 名, おやつ, 午後, 午前, 栄養価. Contains daily menu items and nutritional information for children under 3 years old.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材, 料, 名, おやつ, 午後, 午前, 栄養価. Contains daily menu items and nutritional information for children under 3 years old.

(★印はアレルギー除去対象食品です)



今月の地場農産物: たまご・トマト・ナス・きゅうり・いんげん豆・ブルーベリー
※ひよこ・ひばり・めじろ組で4日にとうもろこしの皮むきをする予定です。
※14日は夏祭りメニューになります♪

★バランスのよい食事をとろう★
暑さが厳しくなってくると、体がだるくなったり食欲がなくなったりする「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテしないためにも、主食・主菜・副菜・汁ものの4つのおさがらと並ぶ、バランスのよい食事を心がけましょう。

食中毒に注意しましょう
夏は食中毒が発生しやすい季節です。手洗いをし、調理器具の衛生に注意して細菌を「つけない」。食べものは低温で保存して細菌を「増やさない」。加熱調理して細菌を「やっつける」。食中毒予防のために、この3つを守りましょう。

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材 料 名, おやつ 午後 午前, 栄 養 価. Rows include items like ちゅうかどん, 3月, 4月, 5月, 6月, 7月, 8月, 9月, 10月, 11月, 12月, 13月, 14月, 15月, 18月, 19月.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材 料 名, おやつ 午後 午前, 栄 養 価. Rows include items like ひやしちゅうか, 21月, 22月, 24月, 25月, 26月, 27月, 28月, 29月, 31月.

(★印はアレルギー除去対象食品です)

Summary table for the second menu with columns: 月平均栄養価, エネルギー, 脂 質, 569 kcal, 19.9 g, タンパク質 21.9 g, 食塩相当量 2.1 g.



給食だより

今月の地場農産物：たまご・トマト・ナス・きゅうり・いんげん豆・ブルーベリー

※つばめ組で3日にコンポート作りをする予定です。
※はと組で18日にケチャップ&サモサ作りをする予定です。
※14日は夏祭りメニューになります♪

旬の食材
なす

インドが原産で、日本には奈良時代に入ってきたといわれています。
長さや形は様々で、京都の賀茂なすなど地域の伝統野菜になっているものもあります。
一般に流通が多いのは、12~15cmほどの中長なすで、全国各地で生産されています。
様々な料理に用いられますが、油との相性がよく、天ぷらや揚げびたし、麻婆なすなどの炒めものやパスタ・カレーの具などにも向いています。

