



8がつ こんだてひょう

月	火	水	木	金
 はやね はやおき あさごはん	 しほすつきいぶんは	 なつ 夏バテしないように しょくじは しっかりたべようね	 朝ごはん しっかり食べよう	23 しぎょうしき わしょくのひ
26 コッペパン しょうがスープ スパイシーチキン きゃべつとコーンの マヨネーズソテー	 27 げんりょうごはん みそにこみうどん ししゃもフライ① いためナムル	 28 コッペパン はくさいとにくだんご のスープ チーズフォンデュ コロッケ① メロン①	 29 なつやさいの カレーライス ひとくちチーズ② ゆでとうもろこし① (もりつけかた) 大皿・・・ごはんとルウ カップ・・・とうもろこし	 30 ごはん だいこんのみそしる さけとだいの べっこうに トマト②

あつ ま しょくじ
暑さに負けない食事をしよう！



なつ けんこう なつやさい かつよう
夏の健康づくりに夏野菜を活用！

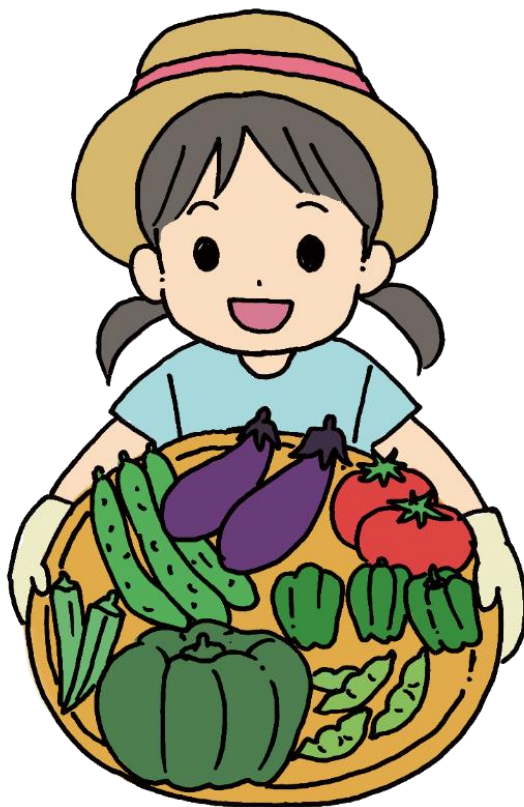
なつやさい なつ あつ む からだ ほ すいぶん む きしつ
夏野菜は、夏の暑さに向かってわたしたちの身体が欲しいもの「水分・ビタミン・ミネラル(無機質)」
をたっぷり含んでいます。8月の 給 食 でもたくさん使用しているので、夏野菜をたくさん食べて夏を
げんき の き 元気に乗り切りましょう！

なす

あぶら あいしょう
油 との相性がとてもよく
いた あ
炒めたり、揚げたりすると
おいしく食べられます！

トマト

ビタミン C、カロテン、抗
さんか さよう
酸化作用のあるリコピンが
ほうふ
豊富です。



きゅうり

ほとんどが水分でのどや
からだ かわ
体の渴きをいやします。

ピーマン

にがて こ おお
苦手な子も多いピーマンで
すが、ビタミン C やカロテ
ンをおお ふく
を多く含みます。

オクラ

カロテンや成長に欠かせな
ようさん ほうふ
い葉酸が豊富です。

かぼちゃ

やさい ゆうとうせい
「野菜の優等生」といわれ
るほど栄養価の高い野菜。
ふゆ
冬のイメージがありますが
しゅうかく
収穫されるのは夏です。

えだまめ

まめ やさい えいよう か
豆と野菜の栄養を兼ねそろ
えた「スーパー夏野菜」です。