



きゅうしょくだより

2021.08.01

『夏を元気に過ごそう😊』

夏本番になりました。夏バテをしやすい時期です。朝昼晩の食事・水分補給・早寝早起きを心がけ体調管理に気を付けて過ごしましょう。

夏バテ

- 食欲がなくなる・・・香辛料・薬味を使おう！
冷たい物やサッパリしたそうめんなど麺類だけの食事にありがちです。体を作るのに必要な肉・魚・卵・豆類や野菜を食べるよう心がける事が大切です。
いつものおかずにカレー粉・生姜・にんにくなどをプラスするだけで風味(味)が付き食べやすくなります。
子どもの大好きなネバネバ食材のモロヘイヤ・納豆・なめこ・オクラなどはするっと食べられるので食欲がわき食べやすくなります。
- 体がだるくなる・・・ビタミン不足に気を付けて！
汗と一緒に失われやすいビタミンBが不足します。
ビタミンが多く入っている豚肉・うなぎ・いわし・牛乳・枝豆・納豆・卵などメニューに取り入れてみてくださいね。

- ♡ 豚肉とナス・ピーマンの炒め物(味付けはしょう油・味噌どちらでも)
- ♡ 納豆ご飯に卵と小さく切った胡瓜をプラス(よく混ぜてご飯にのせて)
- ♡ オクラやモロヘイヤを混ぜてもおいしいですよ。。ネバネバ丼!!
- ♡ モロヘイヤのお浸し・冬瓜の味噌汁おすすめですよ。



旬の食材

夏野菜には暑さでほてった体を冷やす作用があります

夏の飲み物に注意！！

スーパーやコンビニ自動販売機でいつでも買うことができる飲み物。その中には砂糖がたくさん入っている飲み物が多くあります。

『ジュースに入っている砂糖ってどのくらい??』

◆500mlペットボトル
スティックシュガー 3g/本

コカ・コーラ	スティックシュガー 19本分
ポカリスエット	スティックシュガー 11本分
カルピスウォーター	スティックシュガー 19本分
午後の紅茶(ミルクティー)	スティックシュガー 13本分
いろはす(みかん)	スティックシュガー 7本分

★ 麦茶 ★

スティックシュガー 0本

☆夏バテ防止の水分補給に糖分0の麦茶が一番!!☆

ティーパックを使うと簡単に作れます

◎ 麦茶は煮出し? 水出し? ◎

煮出した方が麦茶の香りがよくです。

味を大切にしたいなら煮出し。

簡単に作るなら水だしがおすすめです♡

*野菜ジュースや濃縮還元と書かれているジュースにも砂糖は使われています。

☆8がつ りにゆうしょく めにゆー☆

にち	ようび	こっくん期 (初期~5・6か月~)		もぐもぐ期 (中期~7・8か月~)		かみかみ期 (後期~9・10・11か月~)		ぱくぱく期 (完了期~12~18か月~)	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
2	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし きゃべつのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とりにくのとうにゆうしちゅー きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん なつやさいかれー きざみ しょうゆふれんちさらだ きざみ すいか	ぎゅうにゆう さまーすばげってい
3	か	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる とりにくのみそまよねーすやき きざみ もやしのさんばいず きざみ めろん	ぎゅうにゆう かほちゃむしぼん
4	すい	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのやわからかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる かじきまぐろのしょうがやき きざみ きりほしだいこんのもの きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゆう えだまめ むーんらいと
5	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ とりささみのうすくずに ほぐし ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	びびんば きざみ にくすーぶ きざみ ばなな	じょあ ゆでとうもろこし えんとりー
6	きん	ばんがゆ うすいやさいすーぶ しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ しろみざかなのうすくずに つぶし きゃべつのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん とうにゆうこーんすーぶ しろみざかなのうすくずに ほぐし ほいるきゃべつ きざみ みるく 80	みるく 200	しょくばん とうにゆうこーんすーぶ あじふらい きざみ ほいるきゃべつ きざみ すいか	ぎゅうにゆう みずようかん くらっかー
7	ど	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし にんじんのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ ぶたもにくのうすくずに きざみ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん やさいすーぶ とりにくのごまみそやき きざみ すばげっていさらだ きざみ	ぎゅうにゆう しゃけおにぎり ぶるーん
10	か	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたもにくのうすくずに きざみ もろへいやのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる なすとぶたにくのみそいため きざみ もろへいやのなむる きざみ めろん	ぎゅうにゆう いんでいあんすばげってい
11	すい	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ しろみざかなのうすくずに つぶし きゃべつのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん ばんぶきんすーぶ しろみざかなのうすくずに ほぐし きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん ばんぶきんすーぶ しゃけのてりまよやき きざみ はわいあんさらだ きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゆう ひまわりかん
12	もく	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと とまとのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに つぶし とまとのやわからかに きざみ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし とまとのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる とりにくのいそべやき きざみ とまとのまりね きざみ	ぎゅうにゆう ふるーつぼんち
13	きん	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし きゃべつのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん あどぼ つぶし きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん あどぼ きざみ ひじきのちゅうかさらだ きざみ くしがたとまと きざみ	ぎゅうにゆう かれーびらふ
14	ど	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと かほちゃのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに つぶし かほちゃのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ ひきにくとだいのもの きざみ かほちゃのさらだ つぶし みるく 80	みるく 200	ごはん きーまちきん きざみ かほちゃのさらだ きざみ きゅうりのちゅうあえ きざみ	ぎゅうにゆう ごましおおにぎり
21	ど	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたもにくのうすくずに きざみ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ぶたにくのまーまれーどやき きざみ まかろにさらだ きざみ	ぎゅうにゆう わかめおにぎり ぶるーん
31	か	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくずに きざみ ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ればーのかおりあげ きざみ ほうれんそうのなっとうあえ きざみ すいか	ぎゅうにゆう くすもち



8がつ めにゅー



げつ 2	か 3	すい 4	もく 5	きん 6	ど 7
ざっこくまい なつやさいのぼーくかれー しょうゆふれんちさらだ すいか	ごはん とりにくのみそまよねーずやき もやしのさんばいず みそしる(なす・もめんどうふ) めろん	ごはん かじきまぐろのしょうがやき きりぼしだいこんのもの みそしる(とうがん・ほうれんそう) ねーぶるおれんじ	びびんば (かんこくちようせんの まぜごはん) にくすーぶ ばなな	しょくばん●(にゅうぬきばん) あじふらい ほいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ すいか	ごはん とりにくのごまみそやき すばげってーさらだ はるさめすーぶ
ぎゅうにゅう● さまーすばげってー	ぎゅうにゅう● かぼちゃむしばん	ぎゅうにゅう● えだまめ むーんらいと●(くらっかー)	じょあ● ゆでとうもろこし えんとりー●(りっつ)	ぎゅうにゅう● みずようかん そるとくらっかー	ぎゅうにゅう● しゃけおにぎり ぶるーん
9	10	11	12	13	14
おやすみ	ごはん なすとぶたにくのみそいため もろへいやのなむる みそしる(わかめ・ふ) めろん	ごはん しゃけのてりまよねーずやき はわいあんさらだ ばんぶきんすーぶ ねーぶるおれんじ	ごはん とりにくのいそべやき とまとしめじのまりね みそしる(なまあげ・にら)	ごはん あどぼ (ふいりびんの とりにくのさっぱり) ひじきのさらだ くしがたとまと	ごはん きーまちきん かぼちゃのさらだ きゅうりのちゅうかあえ
	ぎゅうにゅう● いんでいあんすばげってー	ぎゅうにゅう● ひまわりかん	ぎゅうにゅう● ふる一つぼんち	ぎゅうにゅう● かれーびらふ	ぎゅうにゅう● ごましおおにぎり ぶるーん
16	17	18	19	20	21
ざっこくまい なつやさいのぼーくかれー しょうゆふれんちさらだ すいか	ごはん とりにくのみそまよねーずやき もやしのさんばいず みそしる(なす・もめんどうふ) めろん	ごはん かじきまぐろのしょうがやき きりぼしだいこんのもの みそしる(とうがん・ほうれんそう) ねーぶるおれんじ	びびんば (かんこくちようせんの まぜごはん) にくすーぶ ばなな	しょくばん●(にゅうぬきばん) あじふらい ほいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ すいか	ごはん ぶたにくのまーまれーどやき まかろにさらだ みそしる(しめじ・きゃべつ)
ぎゅうにゅう● さまーすばげってー	ぎゅうにゅう● かぼちゃむしばん	ぎゅうにゅう● えだまめ むーんらいと●(くらっかー)	じょあ● ゆでとうもろこし えんとりー●(りっつ)	ぎゅうにゅう● みずようかん そるとくらっかー	ぎゅうにゅう● わかめおにぎり ぶるーん
23	24	25	26	27	28
ごはん とりにくのごまみそやき すばげってーさらだ はるさめすーぶ	ごはん なすとぶたにくのみそいため もろへいやのなむる みそしる(わかめ・ふ) めろん	ごはん しゃけのてりまよねーずやき はわいあんさらだ ばんぶきんすーぶ ねーぶるおれんじ	ごはん とりにくのいそべやき とまとしめじのまりね みそしる(なまあげ・にら)	ごはん あどぼ (ふいりびんの とりにくのさっぱり) ひじきのさらだ くしがたとまと	ごはん きーまちきん かぼちゃのさらだ きゅうりのちゅうかあえ
ぎゅうにゅう● しゃけおにぎり ぶるーん	ぎゅうにゅう● いんでいあんすばげってー	ぎゅうにゅう● ひまわりかん	ぎゅうにゅう● ふる一つぼんち	ぎゅうにゅう● かれーびらふ	ぎゅうにゅう● ごましおおにぎり ぶるーん
30	31	あれるぎーげん じょきよしよく			
ごはん ぶたにくのまーまれーどやき まかろにさらだ みそしる(しめじ・きゃべつ)	ごはん ればーのかおりあげ ほうれんそうのなつとうあえ みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) すいか	● = たまご・たまごせいひんが はいっています めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーず・はむ・ペーこんは あれるぎーげんじょきよのものを つかっています			
ぎゅうにゅう● わかめおにぎり ぶるーん	ぎゅうにゅう● くずもち	● = ぎゅうにゅうが はいっています おやつぎゅうにゅうは とうにゅうに かわります それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります			



このまーくが あるときは
しゅしよく(おべんとう)は
いらないよ