



食だより



日ごとに暑さが厳しくなってきました。
いよいよ本格的な夏がやってきます。
暑い日が続くと食欲も落ちてきますが、1日3食しっかり食べて夏を乗り切りましょう！

季節を感じよう ゴーヤ



ゴーヤは別名「にがうり」とも呼ばれ、苦味があるのが特徴です。
体を元気にしてくれるビタミンCや
お腹の調子を整えてくれる食物繊維や鉄分を豊富に含む栄養たっぷりの野菜です。

メニュー「ゴーヤチャンプルー」
楽しみにしていてね♪



日本の味

豆腐



豆腐は大豆のたんぱく質をより食べやすく加工した、日本を代表する伝統的健康食品です。
大豆にはサポニンという成分が含まれており、満腹感を与えたり中性脂肪を減らす効果があります。
また、カルシウムも豊富に含まれているので骨や歯を丈夫にしてくれます。

園の食事では、チャンプルーなどの炒め物や汁物、煮物などに入れて提供しています♪



知っているかな？

食べものことわざ



畑の赤ぐすり

真っ赤に熟したトマトは美味しいだけでなく、様々な栄養素がたっぷりと入っていて薬のような効果があるという意味です。
たくさん食べて暑い夏を元気に過ごしたいですね♪

食品ロスを減らそう！



簡単リメイク

そうめん

モダン焼き

- ①茹でたそうめんを食べやすい大きさに切る。
- ②少なめの小麦粉、卵、出汁を合わせる。
- ③①と②を混ぜ合わせ、油を熱したフライパンで両面こんがり焼く。
- ④ソースやマヨネーズをかけて出来上がり♪

キッズアニマルランド

☆みんなが大好きな動物をイメージした食事を提供します♪
毎月どんな動物がでてくるのかな？

今月は

「ウシ」




あしあと

すんでいる場所は？

ぼくじょう

すきな食べものは？

やわらかいくさ 

どんなどうぶつ？

ぼくじょうで あつまって くらしているよ
みんなとはちがって いがよつつあって
よくかんで じかんをかけて ごはんを食べるよ
たくさん食べるので からだが とても おおきいよ





食だより



日ごとに暑さが厳しくなってきました。
いよいよ本格的な夏がやってきます。
暑い日が続くと食欲も落ちてきますが、1日3食しっかり食べて夏を乗り切りましょう！

季節を感じよう ゴーヤ

ゴーヤは別名「にがうり」とも呼ばれ、苦味があるのが特徴です。
体を元気にしてくれるビタミンCや
お腹の調子を整えてくれる食物繊維や鉄分を豊富に含む栄養たっぷりの野菜です。

メニュー「ゴーヤチャンプルー」
楽しみにしています♪



日本の味

豆腐



豆腐は大豆のたんぱく質をより食べやすく加工した、日本を代表する伝統的健康食品です。
大豆にはサポニンという成分が含まれており、満腹感を与えたり中性脂肪を減らす効果があります。
また、カルシウムも豊富に含まれているので骨や歯を丈夫にしてくれます。

園の食事では、チャンプルーなどの炒め物や汁物、煮物などに入れて提供しています♪



知っているかな？

食べものことわざ



畑の赤ぐすり

真っ赤に熟したトマトは美味しいだけでなく、様々な栄養素がたっぷりと入っていて薬のような効果があるという意味です。
たくさん食べて暑い夏を元気に過ごしたいですね♪

食品ロスを減らそう！



簡単リメイク

そうめん

モダン焼き

- ①茹でたそうめんを食べやすい大きさに切る。
- ②少なめの小麦粉、卵、出汁を合わせる。
- ③①と②を混ぜ合わせ、油を熱したフライパンで両面こんがり焼く。
- ④ソースやマヨネーズをかけて出来上がり♪

キッズアニマルランド

☆みんなが大好きな動物をイメージした食事を提供します♪
毎月どんな動物がでてくるのかな？

今月は

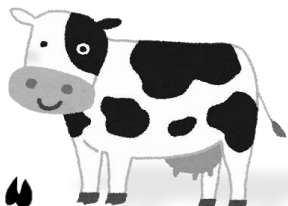
「ウシ」

すんでいる場所は？

ぼくじょう

すきな食べものは？

やわらかいくさ



あしあと

どんなどうぶつ？

ぼくじょうで あつまって くらしているよ
みんなとはちがって いがよつつあって
よくかんで じかんをかけて ごはんを食べるよ
たくさん食べるので からだが とても おおきいよ

