



8月の献立表



Table with columns: 日/曜, 献立名, 献立内容, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include items like 御飯, フルーツ, 鯖の塩焼き, etc.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 献立内容, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include items like 冷やし中華, フルーツ, 御飯, etc.

夏野菜で熱をとりましょう
キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬(しゅん)を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。

炭酸飲料について
適度の炭酸飲料は、そのさわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ、飲みすぎると、次のような影響も考えられます。
●糖分のとり過ぎ(肥満・虫歯になる、食欲がなくなる)
●カルシウム不足(化のうした傷が治りにくくなる、鼻血が出やすくなる、骨折しやすくなる)
●ビタミンB1の不足(疲れやすくなる、集中力が欠けやすくなる)

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。
25日(水)誕生会
今月の手作り弁当はありません。