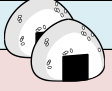


きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ	
1 土	きつねうどん, ヨーグルト和え	めん		
2 日				
3 月	伴八宝, わかめごはん, みそ汁	ごはん	メープル蒸しパン	牛乳
4 火	骨太ごはん, 切り干し大根とひじきのサラダ, みそ汁	ごはん	ヨーグルト和え	牛乳
5 水	コロッケ, きゅうりと黒ゴマのサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	うどん	お茶
6 木	ミートボールのケチャップ煮, みそ汁, バナナ	ごはん	コーンごはん	お茶
7 金	クラムチャウダー, チーズドッグ, オレンジ	パン	ジャムサンド	カルピス
8 土	カレーうどん, オレンジ	めん		
9 日				
10 月	鶏ひじきごはん, みそ汁, バナナ	ごはん	ゼリー・せんべい	牛乳
11 火				
12 水	中華丼, スープ, オレンジ	ごはん	プリン・せんべい	牛乳
13 木	豚丼, みそ汁, デラウェア	ごはん	ゼリー・せんべい	牛乳
14 金	焼豚チャーハン, スープ, ひとくちゼリー	ごはん	ヨーグルト・せんべい	牛乳
15 土	お弁当			
16 日				
17 月	ビビンバ丼, スープ, バナナ	ごはん	焼きそば	牛乳
18 火	鮭のケチャップあん, ごぼうサラダ, みそ汁	ごはん	コーンフレーク	牛乳
19 水	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	マスカルポーネパン	牛乳
20 木	ドライカレー, キャベツとパインのサラダ, スープ	ごはん	ジャムサンド	カルピス
21 金	ひじきの炒り煮, シューマイ, 納豆, みそ汁	ごはん	黒糖わらび餅	牛乳
22 土	ハヤシライス, バナナ	ごはん		
23 日				
24 月	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かきたま汁	ごはん	冷やし中華	牛乳
25 火	冬瓜の炒め物, 納豆, みそ汁, オレンジ	ごはん	ホットドッグ	牛乳
26 水	肉みそスパゲッティ, フレンチサラダ, スープ	めん	おにぎり	お茶
27 木	鶏のからあげ, ポテトサラダ, みそ汁, ひとくちゼリー	ごはん	フルーツサンデー	お茶
28 金	チャーハン, きゅうりの変わり漬け, スープ	ごはん	うどん	お茶
29 土	鮭ごはん, 豚汁, オレンジ	ごはん		
30 日				
31 月	カレーライス, キャベツとコーンのサラダ, ひとくちゼリー	ごはん	スパゲッティ	牛乳

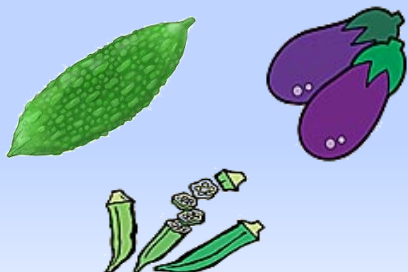
★～食育クイズ～★

Q. 切り口が星の形をした野菜は？

①ゴーヤ

②なす

③オクラ



A. 答えは③のオクラ。

日本で最も栽培されているのは五角形型のもので輪切りにすると鮮やかな見た目になります。

ネバネバの元であるムチンやペクチンが含まれ、整腸作用があります。また夏バテ対策にもなるので暑い時期にいっぱい食べましょう！