

ぱくぱくカレンダー

ちややこどもえん

令和6年

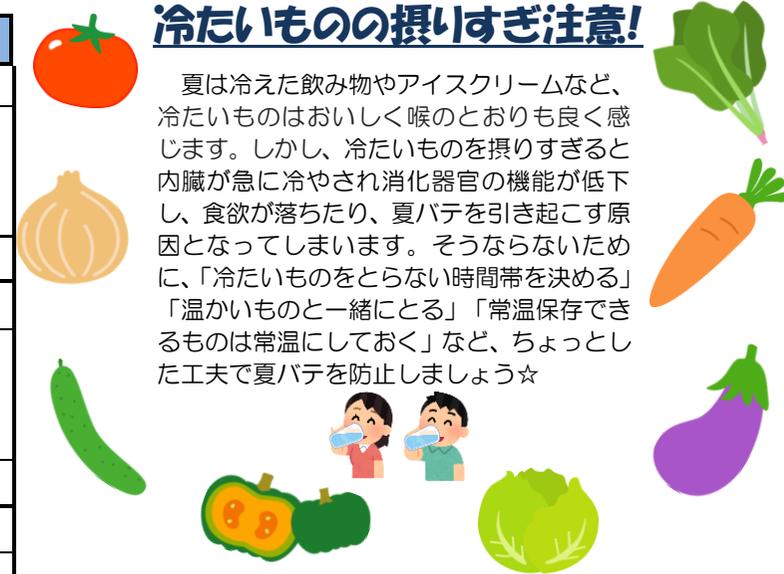
8月

梅雨が明け、いよいよ夏も本番です！これからは、たくさん汗をかく日が続きます。子どもは大人に比べて身体の水分が出ていきやすいため、こまめな水分補給が大切です。また、熱中症になると食欲が減少してしまい、体力の低下に繋がります。しっかりした食事と十分な睡眠をとり、暑い夏に負けずに過ごしましょう。

月	火	水	木	金	土
旬の食材～とうもろこし～ 日本の夏に収穫されるのは、特に甘味が強い品種のスイートコーンです。茹でて食べるのが一般的ですが、近年では生のまま食べられる品種も増えてきています。ゆでたものを裏ごしてポタージュにすると赤ちゃんも食べやすくなります♪			1 ごはん 魚の塩焼き きんぴらごぼう 冬瓜の味噌汁 もちもちかぼちゃもち	2 ごはん 酢鶏 中華スープ くだもの きな粉クッキー	3 ラーメン 即席漬け くだもの ♪お楽しみ♪
5 ごはん 夏けんちん ちくわの磯辺揚げ はりはり和え パイナップルケーキ	6 豚蒲焼丼 麩のすまし汁 くだもの クリームソーダ風ケーキゼリー	7 ドライカレー 揚げ串、ブロッコリーサラダ 野菜スープ 凍らしーロゼリー	◆8◆ ごはん 煮魚 レモン酢和え えのきたけの味噌汁 とうもろこし	9 ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き もやしのおかか和え 豆腐のすまし汁 アイスクリーム	10 冷やし鶏肉ぶっかけ かぼちゃのごま和え くだもの ♪お楽しみ♪
12 山の日	13 チャーハン 中華スープ くだもの 菓子、ーロゼリー	14 ナポリタン スティック野菜 くだもの オレンジゼリー	15 ごはん 五目煮豆 そうめん汁 マーブル蒸しパン	16 ごはん 豚肉のロバールソース 付け合せ マカロニスープ 麩のラスク	17 冷麦 高野豆腐の含め煮 くだもの ♪お楽しみ♪
19 ごはん 冬瓜スープ 中華風サラダ くだもの フルーツポンチ	20 冷やし牛おろしうどん 厚揚げの炒め煮 冷凍ピーチ 利休白玉	21 ごはん 鶏肉の南蛮漬け じゃがいもの味噌汁 くだもの ホットドッグ	22 ごはん 魚のムニエル 付け合せ クリームコンソメスープ ショートブレッド	23 ごはん ピーマンときのこのナゲット 付け合せ コンソメスープ シリアルパンケーキ	24 ミートスパゲッティ ごまマヨサラダ くだもの ♪お楽しみ♪
26 わかめごはん にしきしき和え 夏野菜の味噌汁 カップピザ	27 ごはん モロヘイヤスープ 豚肉と野菜のソテー くだもの さーたーあんだぎー	28 パン チリコンカン パブリカのサラダ くだもの 豆乳杏仁	29 ごはん 魚のごま揚げ 付け合せ 切干大根の味噌汁 キャロットマフィン	30 豚寿司 和え物 わかめのすまし汁 枝豆	31 焼うどん わかめスープ くだもの ♪お楽しみ♪

冷たいものの摂りすぎ注意!

夏は冷えた飲み物やアイスクリームなど、冷たいものはおいしく喉のおりも良く感じます。しかし、冷たいものを摂りすぎると内臓が急に冷やされ消化器官の機能が低下し、食欲が落ちたり、夏バテを引き起こす原因となってしまいます。そうならないために、「冷たいものをとらない時間帯を決める」「温かいものと一緒にとる」「常温保存できるものは常温にしておく」など、ちょっとした工夫で夏バテを防止しましょう☆



☆レシピ紹介☆

27日
登場!

～さーたーあんだぎー～

作り方

材料(4個分)

- ☆ 小麦粉…80g
- ベーキングパウダー…1g
- 砂糖…30g
- 豆乳…30g
- サラダ油…1g
- ごま…20g
- 油…20g

- ①☆の材料は合わせて振ってしておく。
- ②①に豆乳とサラダ油、ごまを入れ混ぜる。
- ③丸く成形する。
- ④150～160℃に熱した油で揚げ、生地がきつね色になったら完成♪

