



月	火	水	木	金	土
		1 ごはん ピーマンの肉詰め にんじんごま和え 味噌汁(厚揚げ)	2 ごはん 厚揚げ田楽 なす煮物 おくらスープ	3 ごはん 魚の梅味噌焼き おくらおかか和え 味噌汁(もやし)	4 鮭おにぎり 味噌汁(玉葱)
		梅わかめおにぎり 蒸しかばちゃ お茶	☆トマトゼリー するめ お茶	焼きおにぎり いりこ お茶	ステイックパン 昆布 牛乳
6 ごはん 焼き魚 糸昆布炒め物 味噌汁(キャベツ)	7 ごはん いかじやが モロヘイヤお浸し トマトスープ	8 ミートスペゲティ 夏野菜サラダ ナスのグリル	9 ごはん 魚にんにく風味焼き コーンと大葉の かき揚げ 味噌汁(なす)	10 小豆ごはん ミニがんも煮物 にんじん煮物 そうめん瓜酢の物 しじみ汁	11 山の日
青のりおにぎり 野菜 お茶	フルーツ白玉 お茶	梅きゅう海苔巻 いりこ お茶	ミルクぐずもち 昆布 お茶	きなこ団子 するめ お茶	
13	14	15	16	17 梅しそうどん 焼きピーマン 高野煮物	18 カレーピラフ オニオンスープ

13~16日は特別希望保育のためお弁当・お茶の準備をお願いします。

さつまチップ いりこ お茶	豆乳ラスク 昆布 お茶	パン するめ お茶	マカロニきなこ いりこ お茶	コーンおにぎり 野菜 お茶	焼き海苔おにぎり いりこ お茶
20 ごはん 厚揚げステーキ かぼちゃ煮物 味噌汁(なめこ)	21 ごはん 魚さっぱり焼き ゴーヤソテー トマト モロヘイヤスープ	22 ごはん 豚肉と夏野菜の 味噌炒め おくらのナムル とろろ昆布すまし汁	23 サザエごはん 魚野菜のつけ焼き さくさく茄子 もずく汁	24 料理保育 夏野菜カレー 切干ハリハリ ぶどう豆	25 炊込みおこわ 味噌汁
梅じゃこおにぎり 野菜 お茶	大学南瓜 昆布 牛乳	大豆いりこ お茶	かぼちゃおやき するめ お茶	☆しそ味噌おにぎり いりこ お茶	じゃが芋グリル焼き 昆布 お茶
27 ごはん 麻婆ナス もやしナムル ワカメスープ	28 ごはん かぼちゃコロッケ 切干中華サラダ 味噌汁(法蓮草)	29 ごはん ポークビーンズ 蒸しナスごまだれ 味噌汁(切干)	30 料理保育 ごはん アジ唐揚げ 焼ナス 冬瓜スープ	31 ごはん 手羽元さっぱり煮 モロヘイヤ納豆和え かぼちゃスープ	
じゃがスコーン 果物 牛乳	ロールパン いりこ 牛乳	梅が枝餅 昆布 お茶	切干おにぎり するめ お茶	焼団子 いりこ お茶	

☆お知らせ☆

8/24(金)

夏野菜カレー作り

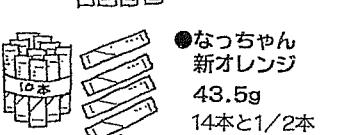
ばら・いちょう・ぽぶら組が
夏野菜を使ってカレーを作
ります。8/30(木)
ぽぶら組 焼ナス作り毎年恒例の焼ナス。炭火で
焼きます。炭火で焼いたナ
スの味は格別です。

糖分の量はどのくらい?

3gのステイックシュガーに換算すると…



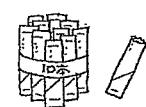
- コカコーラ
52g
17本と1/3本
(500mlペットボトル)



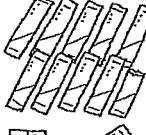
- なっちゃん
新オレンジ
43.5g
14本と1/2本
(500mlペットボトル)



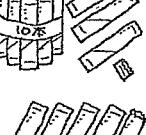
- カルピスウォーター
66g
22本
(500mlペットボトル)



- 午後の紅茶ミルクティー
32g
11本弱
(500mlペットボトル)



- レモンウォーター
29g
9本と7/10本
(500mlペットボトル)



- アミノカルピス
39.5g
13本と少し
(500mlペットボトル)
- FIRE (コーヒー飲料)
14.8g
5本弱
(190ml缶)

砂糖は麻薬です。ジュースはほぼ砂糖水。飲
み過ぎは砂糖の取り過ぎになります。子どもの1日
の砂糖摂取量はおよそ20gが適量と言われていま
す。ジュース1本飲むだけで、かなりの砂糖摂取才
バーですね。

太る・虫歯といった害だけでなく、継続的に大量摂
取により、カルシウムを奪ってしまい、精神不安定
になる・気分が落ち込む・イライラする・キレやすい
といった症状になりやすいです。

「ダイエット飲料」「カロリーゼロ」は安全か?

砂糖が大量に入っているジュースより危険!!ゼ
ロなのになぜ甘い?それは人工甘味料(添加物)
だからです。脳神経異常・発ガン性・ポリープ発生
などになりやすいです。

**野菜飲料は野菜の代わ
りにはなりません。**野菜を
食べたことにもなりません。
ジュースは噛む必要が
ないので、咀嚼が行われ
ず、噛む力も弱ります。

**子どもの水分補給はお
水、麦茶、番茶、ルイボス
ティーなど甘味のないもの
を選びましょう。**