

Main table with columns: 日付 (Date), きゅうしょく (Menu), おやつ (Snack), エネルギー (Energy), たべものしゅるいとからだのなつかたのほたらき (Food and Body), ご家庭のポイント (Home Points), 今月のレシピ紹介 (Recipe Introduction). Rows 2-31.

季節について…二十四節気
日本には、はっきりとした四季があります。季節ごとに花が咲き、木々が色付き、雷が降り、食材は旬を迎えます。日本人はその美しい自然の移り変わりを、二十四の季節に分けて見つけてきました。

★料理のさしずせ★
料理（特に和食）の味付けの基本になる5つの調味料、また、それらを使うときの順序を覚えるための語呂合わせとして、「さしずせそ」の語を用います。それぞれ砂糖（さとう）・塩（しお）・酢（ず）・醤油（せうゆ）・味噌（みそ）を指します。

★お誕生日会での試食★毎月、旬の食材をふんだんに使ったメニューを予定しています。
食への一番おいしく栄養たっぷりの時期、「旬」があります。旬とは、自然の中で普通に育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとなる季節のことです。



「園児さんの食生活調査」にご協力いただき、ありがとうございました。7月、8月の2回に渡ってご紹介いたします。
「毎日朝食を食べますか」という質問で、ほとんどのお子さんが「毎日」と回答されました。朝食を摂ることは、健康な生活を送るために大切なことです。

～食材のお話 『今日は何の日』～
「今日は何の日」と、月に1回程度、語呂合わせや食材の発祥や由来の日を、食材とともに紹介していきます。当日は、栄養士が朝のお集まりで子どもたちに食材を紹介し、給食やおやつで、その食材が入ったメニューを提供したいと思います。

★おすすめ食育絵本
A collection of children's books about food and nutrition, including titles like 'たべものたべたす', 'ねこのおすしやさん', 'ねずみさんのながいパン', '140のはん', 'にんじん', 'トマト', 'じゃがいも', 'じゃがいも', 'じゃがいも', 'じゃがいも', 'じゃがいも'.