

Main table with columns for Date (日付), Dish Name (きゅうしょく), Ingredients (おやつ), Energy/Protein/Fat (エネルギー, たんぱく質, エネルギー, たんぱく質, 脂質, 塩分), Recipe/Notes (たべものしゅるい..., からだのなか..., 調味料), and Category (ご家庭でのポイント, 今月のレシピ紹介).

季節について...二十四節気

日本には、はつきりとした四季があります。季節ごとに花が咲き、木々が色づき、雪が降り、食事は旬を迎えます。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。

★夏を乗り切る!! ~夏バテしない体づくりを~ 暑さが続くとうとう夏バテしたばかりの食生活になってしまったり、料理をするのが面倒で、栄養不足になってしまうことがあります。大人の方は、気付いたらご飯を食べていない...なんてこともあるのではないのでしょうか。

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す。

お要望「いつも19時頃のお迎えになってしまうので、子どもたちのお腹のすき具合がすぐにお家に帰るとすぐ間食(おやつ)を食べたいです。なので、17:30以降などお迎えが遅い子は、できれば軽食を出していただくとうれしいです。」

★白組さんが考案! 8月においしいサラダ★ 3色のグループを意識しながら、8月においしくて、栄養がある野菜をたくさん使ったサラダを考えてくれました!

★お誕生日会での献立★



★おおすすめ食育絵本★

