

# 8月(おやつカレンダー)



夏の時期におすすめ！  
これを作るというアレンジ出来て助かります。

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
わらび餅 (牛乳)	フライドポテト (牛乳)	マフィン (牛乳)	ラスク (牛乳)	どら焼き (牛乳)
8	9	10	11	12
お焼き (牛乳)	ジャムサンド (牛乳)	たこ焼き (牛乳)	お休み	☆お楽しみ☆ (牛乳)
15	16	17	18	19
☆お楽しみ☆ (牛乳)	☆お楽しみ☆ (牛乳)	☆お楽しみ☆ (牛乳)	☆お楽しみ☆ (牛乳)	☆お楽しみ☆ (牛乳)
22	23	24	25	26
クッキー (牛乳)	ピザ (牛乳)	オレンジゼリー (牛乳)	おにぎり (牛乳)	ヨーグルトケーキ (牛乳)
29	30	31		
カルピスゼリー (牛乳)	ポップコーン (牛乳)	焼きいも (牛乳)		

カミカミ習慣

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。  
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の献立にはすいか・ゴーヤ・枝豆・などを入れました。  
枝豆とは、未熟の状態で収穫された大豆のことです。  
植物分類上では「マメ科ダイズ属」に属する枝豆と大豆ですが、栄養学の観点からは異なるカテゴリーの食品として扱われます。  
三色食品群でいうなら、大豆は「赤（体のもととなる）」で、枝豆は「緑（体の調子を整えるもととなる）」のグループに分けられます。  
枝豆は「畑の肉」と呼ばれるくらいたんぱく質を多く含んでいます。

栄養士 水田 清美

ラタトゥイユ(4～5人分)

材料(※ニンニク・ローリエは無くても出来ます。)

ベーコンもしくはむね肉 ……200g  
(ウインナーでもいいです)  
玉葱 ……1個  
ズッキーニ ……1本  
ナス ……2本  
トマト缶 ……1缶  
砂糖 ……大さじ3  
酒 ……大さじ1  
醤油 ……大さじ1  
コンソメ ……少々  
ニンニク ……1片  
ローリエ ……2～3枚  
オリーブオイル ……大さじ1

作り方

- ① 玉葱・ズッキーニ・ナスを一口大に切る。
- ② 油(オリーブオイル・サラダ油どちらでも)で①を炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたらトマト缶を入れさらに煮る。
- ④ 調味料を加え、最後にオリーブオイルを入れる。



そのまま食べるのもいいですし、トーストの上に乗せてもいいですし、鶏肉を焼いてその上にソースの代わりにしても美味しいです。勿論、トンカツやローストビーフなどにも合いますよ。ご飯の上に乗せてチーズをかけてグラタンも美味しいです。

