

8月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
			1 フライドポテト (牛乳)	2 クッキー (牛乳)
5 おにぎり (牛乳)	6 ジャムサンド (牛乳)	7 スイートポテト (牛乳)	8 オレンジゼリー (牛乳)	9 蒸しパン (牛乳)
12 お休み	13 ☆お楽しみ☆ (牛乳)	14 ☆お楽しみ☆ (牛乳)	15 ☆お楽しみ☆ (牛乳)	16 ☆お楽しみ☆ (牛乳)
19 ☆お楽しみ☆ (牛乳)	20 ☆お楽しみ☆ (牛乳)	21 たこ焼き (牛乳)	22 大学芋 (牛乳)	23 カルピスゼリー (牛乳)
26 きな粉ドーナツ (牛乳)	27 ピザ (牛乳)	28 お焼き (牛乳)	29 駄菓子の日 (牛乳)	30 わらび餅 (牛乳)

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・ピーマンなどを入れました。
ゴーヤは子どもにとって苦手な野菜の1つですが、ビタミンCが豊富で熱に弱いのですが、ゴーヤに含まれるビタミンCは熱に強く食物繊維もカリウムも豊富です。
疲労回復や感染予防にも有効です。

栄養士 水田 清美

ゴーヤを美味しく食べれる下処理の紹介します
園ではゴーヤチャンプルをします。



Q. どんなゴーヤを買ったらいいの？

鮮やかな濃い緑色・固いくらい張りがあり、ずっしりと重たいのがいいよ。

Q. どうしたら苦味が抑えられるの？

ゴーヤの両端を切り、縦に切ってワタをとり、ゴーヤに塩を入れよく揉み込み、10分ほど置きます。置いた後に出ている水分には苦味があるので捨ててね。



処理をすると料理が美味しくなるので試みてね。