

8月(おやつカレンダー)



夏の時期におすすめ！
これを作るといろいろアレンジ出来て助かります。

月	火	水	木	金
				1 ジャムサンド (牛乳)
4 大学芋 (牛乳)	5 ラスク (牛乳)	6 おにぎり (牛乳)	7 たこ焼き (牛乳)	8 駄菓子の日 (牛乳)
11 お休み	12 ☆お楽しみ☆ (牛乳)	13 ☆お楽しみ☆ (牛乳)	14 ☆お楽しみ☆ (牛乳)	15 ☆お楽しみ☆ (牛乳)
18 ☆お楽しみ☆ (牛乳)	19 ☆お楽しみ☆ (牛乳)	20 ☆お楽しみ☆ (牛乳)	21 オレンジゼリー (牛乳)	22 ヨーグルトケーキ (牛乳)
25 クッキー (牛乳)	26 ピザ (牛乳)	27 蓮根チップ (牛乳)	28 お焼き (牛乳)	29 カルピスゼリー (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。

～給食室より～



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。



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。

ラタトゥイユ(4～5人分)

材料

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

※ニンニク・ローリエは無くても出来ます。

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。

