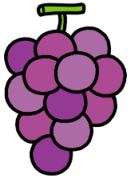
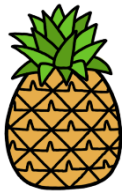
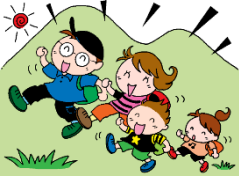
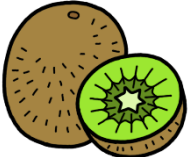
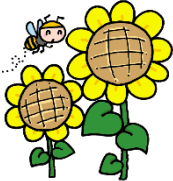


月	火	水	木	金
	デラウェア(5日のデザート) 原産地のアメリカ東部デラウェア州が 名前の由来です。農家の人は、甘くて大き な粒にそろえるために、 大粒の巨峰は1房に30 粒位に、小粒のデラウェ アは1房に100粒位に なるよう調整をして栽培 しています。 		 1日のデザートは パイナップルです。	1 パインの日 パ(8)イ(1)ンの 語呂合わせです。パ インに含まれるブ ロメラインが肉類 の消化を助けます。
4	5	6	7	8
かぼちゃ かぼちゃの旬は 夏場の5～9月と 言われ、夏野菜のひ とつと数えられま す。	もろこしごはん お米ととうもろ こし、塩と一緒に炊 き上げます。とうも ろこしは、小麦、米 と並び、世界三大穀 物と言われている す。	広島平和記念日 呉の肉じゃがは じゃがいもをメー クインという品種 を使用するのが特 徴です。	バナナの日 バナナは1年を 通して流通し、栄養 価が高く消化がよ く、エネルギー源に なります。 今日のデザート はバナナです。	
11	12	13	14	15
山の日 	子どもとの食事の大切さ たったひとり食べるという意味の「孤食」という言葉を聞いた ことがありますか。みんなとともに食事をする「共食」ができるの は、動物の中でも人間だけと言われています。食卓で食事をして いる姿は、心が一番自然な状態でくつろいでいる姿です。食事を しなごらですと、話しにくいことも意外と口にしやすいもので す。今日一日の様子をつかむことのできるチャンスが食卓にあり ます。子どもとの食事を大切にしましょう。			
18	19	20	21	22
高野豆腐 豆腐を凍結、低温 熟成させた後、乾燥 させた保存食品で、 限りなく水分を抜 くことで、大豆の栄 養素がギュッと凝 縮されています。	夏野菜の キーマカレー 挽肉を使ったイ ンドのカレー料理 です。今が旬のたっ ぶりの夏野菜と合 挽きミンチでおい しく仕上げます。		キウイ 中国が原産地で すが、ニュージー ランドで多くの新し い品種が作られま した。ビタミンC・E が豊富です。	 今日のおやつです。
25	26	27	28	29
蒲焼き丼 鰯の三枚おろし に片栗粉をまぶし て油で揚げ、タレを からめます。甘辛い タレがご飯によく 合い、食が進みます ます。	枝豆 大豆を未熟な緑 色のうちに収穫し、 茹でて食用とする ものです。そのた め、豆類に分類され ず、緑黄色野菜に分 類されます。		「焼き肉の日」は、 7/20頃の「土用の 丑の日」と7/23の 「天ぷらの日」と並 んで 夏バテ防止の 三大記念日 と呼ば れています。	👉 焼き肉の日 8月29日は「焼き 肉の日」です。やき (8)に(2)<(9)の 語呂合わせです。 今日のメニュー は「焼肉丼」です。