

8月

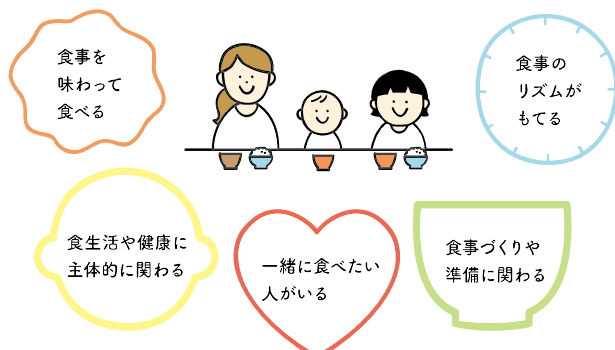


にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	日			
2	月	ごはん	小松菜とえのきのみそ汁、とんちゃん焼き、おからサラダ	牛乳、ツナパン
3	火	ごはん	さつま汁、はんぺんのチーズサンドフライ、ほうれん草のサラダ	牛乳、パイナップルゼリー
4	水	ごはん	かやくご飯、白菜と油揚げのみそ汁、豆腐じゃが、切り干し大根のサラダ	牛乳、おやつホットドッグ
5	木	パン	きのこスープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、マカロニサラダ	牛乳、焼きとうもろこしおにぎり
6	金	ごはん	五目かき玉汁、さけの塩焼き、田舎煮	牛乳、ごまドーナツ
7	土	ごはん	豚丼、もやしとわかめのみそ汁、オレンジ	牛乳、ジャムパン
8	日		〈山の日〉	
9	月		〈振替休日〉	
10	火	ごはん	白菜のスープ、豚肉とキャベツのみそ炒め、春雨サラダ	牛乳、豆乳もち
11	水	ごはん	ハヤシライス、野菜スープ、桃のヨーグルト	牛乳、黒糖蒸しパン
12	木	パン	豆乳スープ、オムレツのミートソースがけ、かぼちゃサラダ	麦茶、フルーチェ
13	金	ごはん	豆腐旨煮椀、白身魚のムニエル、コロコロサラダ	牛乳、ホットケーキ
14	土	ごはん	お楽しみメニュー	牛乳、アイス
15	日			
16	月	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁、豚肉の柳川風煮物、大根とツナのあえ物	牛乳、豆腐団子
17	火	ごはん	中華風コーンスープ、マーボー豆腐、きゅうりの華風サラダ	麦茶、ミルクフルーツポンチ
18	水	めん	ケチャップスパゲティー、野菜スープ、すいか	牛乳、チョコつとフレンチ
19	木	パン	野菜スープ、チキンカツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、鮭わかめおにぎり
20	金	ごはん	けんちん汁、さばと玉ねぎのみそ煮、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、りんごゼリー
21	土	ごはん	厚揚げの中華丼、わかめスープ、キウイフルーツ	牛乳、ウインナーロール
22	日			
23	月	ごはん	切干し大根と里芋のみそ汁、鶏肉の照り焼き、なすのなべしぎ	牛乳、ボンデケーキ
24	火	ごはん	キャベツのみそ汁、厚焼き卵、ごぼうのチャプチェ	牛乳、バターシュガートースト
25	水	ごはん	カレーピラフのホワイトソースがけ、トマトのツナ和え、とうもろこしのプリン	牛乳、豆腐ガトーショコラ
26	木	パン	コーンクリームスープ、ピーマンの肉詰め、ゆで野菜	牛乳、洋ナシのパバロア
27	金	ごはん	豚汁、白身魚の利休揚げ、白菜のじゃこドレッシング	牛乳、バナナケーキ
28	土	ごはん	ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、バナナ	牛乳、豆パン
29	日			
30	月	ごはん	大根となめこのみそ汁、じゃが芋のカレーそば煮、ひじきとほうれん草のサラダ	牛乳、寒天入りフルーツポンチ
31	火	ごはん	かぼちゃとなすのみそ汁、北海かき揚げ、小松菜のごま和え	牛乳、チーズラスク

食事を楽しむ5つのポイント

乳幼児期は、生涯にわたり続く「食生活」のスタート地点となる大切な時期です。この時期には、はじめての食べ物に挑戦しながら「食べるのが楽しい！」という気持ちを育てることが大切です。今回は、意欲的に楽しく食べる子どもに成長していくために、大切な5つのポイントをお伝えします。



～擬態語で楽しく会話～

「食」について話す時に、表現しやすい擬態語は、日本の特徴的な表現です。日本語には、サクッ、ネバネバ、もっちり、シュワシュワ、トロトロといった食感やおいしさを表す用語がとて多く、その数はなんと455語。中国語144語、英語約100語に比べてもダントツの多さです。言葉に表しにくい感覚を共有しやすいので、自然に会話を増やすことができます。



サクッ



ネバネバ



もっちり



シュワシュワ



トロトロ