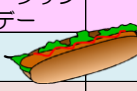


日 曜	保育行事	保育指導	連絡事項	誕生日おめでとう	日 曜	献 立	主食	おやつ（幼児）		おやつ（乳児）	
1 月		体育/音楽指導・A	知立高校インターンシップ		1 月	ナポリタンスパゲッティ、キャベツとパインのサラダ、トマトのかき玉スープ	めん	おにぎり	お茶	おにぎり	お茶
2 火			すずきとうま すずきはると むらたとも	こうけつけんたろう	2 火	青菜の炒め物、納豆、味噌汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁	ジャムサンド	野菜果汁
3 水		避難訓練			3 水	なすの鶏味噌かけ、豆腐スープ、オレンジ	ごはん	わらびもち	お茶	バナナ	お茶
4 木		4歳児園外保育・おにぎり弁当（おおたき溪谷）			4 木	塩さば、ゴマ和え、味噌汁	ごはん	お好み焼き	牛乳	お好み焼き	牛乳
5 金	なつまつり		父母の会総会	ふるさわひろみ	5 金	カレーライス、フルーツポンチ	ごはん	ゼリー	お茶	ゼリー	お茶
6 土	希望保育：出欠は木曜日までにご連絡ください			なかねいつき	6 土	焼きうどん、スープ、バナナ	めん		—		—
7 日					7 日						
8 月	身体測定（乳児）	体育/音楽指導・B	知立高校インターンシップ	にしむらわかな先生	8 月	卵うどん、カラフルサラダ、オレンジ	めん	ピラフ	お茶	ピラフ	お茶
9 火	身体測定（森・虹）		定期集金 子ども子育て会議	みやざわちか	9 火	ドライカレー、スープ、バナナ	ごはん	クロワッサン	牛乳	かにパン	牛乳
10 水	身体測定（空・太陽）	5歳児園外保育・おにぎり弁当（くらがり溪谷）		かぎやまあみ	10 水	鮭のケチャップあん、キャベツとコーンのサラダ、味噌汁	ごはん	ふかし芋	牛乳	ふかし芋	牛乳
11 木	やまのひ（山の日）				11 木	山の日					
12 金	希望保育			のばたれいか	12 金	ハムチャーハン、ほうれん草コーンスープ	ごはん	ホットケーキ	牛乳	ホットケーキ	牛乳
13 土	希望保育			ほりあやか	13 土	お弁当			—	—	—
14 日				なかむらさやか	14 日						
15 月	希望保育				15 月	五目鶏ごはん、ゆかり和え、かきたま汁	めん	ゼリー	お茶	ゼリー	お茶
16 火	希望保育				16 火	豚丼、味噌汁	ごはん	マヨネーズ ホットケーキ	牛乳	マヨネーズ ホットケーキ	牛乳
17 水	希望保育				17 水	ハヤシライス、きゅうりの変わり漬け	ごはん	焼きそば	お茶	焼きそば	お茶
18 木	希望保育				18 木	ツナスキム丼、中華スープ、オレンジ	ごはん	冷やしきつね うどん	お茶	冷やしきつね うどん	お茶
19 金	希望保育				19 金	麻婆茄子丼、オクラスープ、りんご	ごはん	コーン蒸しパン	牛乳	コーン蒸しパン	牛乳
20 土	希望保育				20 土	親子うどん、バナナ			—		—
21 日				たにぐちとうご	21 日						
22 月		体育/音楽指導・A			22 月	ミートスパゲッティ、フレンチサラダ、スープ	めん	おにぎり	お茶	おにぎり	お茶
23 火			弘法様命日	うめきたまき先生	23 火	カレー肉じゃが、納豆、味噌汁	ごはん	そうめん	お茶	そうめん	お茶
24 水		交通安全指導			24 水	鶏肉のレモン和え、ブロッコリー、ミニトマト、スープ	ごはん	黒ゴマクロ ワッサン	牛乳	かにパン	牛乳
25 木		習字：年長		やましたりな	25 木	和風ピラフ、ねばねばスープ、オレンジ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁	ジャムサンド	野菜果汁
26 金	おたんじょうかい			かしおかなみ	26 金	ちらし寿司、かぼちゃの甘煮、すまし汁	ごはん	フルーツサン デー		フルーツサン デー	—
27 土	希望保育：出欠は木曜日までにご連絡ください		ごとうこうせい さとうるみ調理員		27 土			—			—
28 日				たかはしひかり	28 日						
29 月		体育/音楽指導・B			29 月	きしめん、梨ときゅうりのゴマ酢和え	めん	ピラフ	お茶	ピラフ	お茶
30 火				すずきてんま	30 火	冬瓜の炒め物、納豆、味噌汁	ごはん	ホットドッグ	牛乳	ホットドッグ	牛乳
31 水					31 水	グラタン、ゆかりごはん、キャベツのスープ、オレンジ	ごはん	そうめん	お茶	そうめん	お茶

連絡事項：わからないことがある場合は、担任までお尋ね下さい。

- 1この時期、お休みを利用してお出かけになることが多くなると思います。お子様との共有する思い出は、心の安定に繋がりますので、家族での楽しい思い出を積極的にたくさん作ってください。
- 2夏は特に体力の消耗をします。健康に夏を乗り切るには、朝御飯は大切です。そのためにも、規則正しい生活と、早寝、早起きに配慮をお願いします。
- 3希望保育保育日も通常保育と同じ準備をして下さい。プールカードの記入も忘れずにお願いします。欠席の場合は8：30までに連絡下さい。

9月の主な行事予定：行事は変更となる場合が有ります。

1 木	避難訓練	14 水	身体測定（空・太陽）	その他
2 金	園外保育-4歳児（お弁当）	16 金	お弁当の日、園外保育5歳	父母役員会：3日（土）
12 月	身体測定-乳児	22 木	交通指導	おやじの会：3日（土）
13 火	身体測定（森・虹）、定期集金	23 金	園外保育-3歳児	ぼっぼの会：6日・27日
	園外保育-2歳	30 金	お誕生会	弘法様命日：21日（水）

鶏肉のレモン和え



材料（4人前）

- ・鶏もも肉（皮なし）200g
- ・しょうゆ・・・少々
- ・片栗粉・・・適宜
- ・揚げ油

☆レモンたれ

- ・砂糖・・・小さじ 2と1/2
- ・醤油・・・小さじ 1と1/2
- ・レモン果汁・小さじ 1
- ・白ゴマ・・・小さじ1

作り方

- ①鶏肉に醤油で下味をつけておく。
- ②レモンたれの材料を全てよく混ぜ合わせておく。
- ③①に片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。
- ④熱いうちにレモンたれに合わせ和える。

「レモン」は世界中の家庭で使われているフルーツです。料理に使っても、ジュースにしても美味しいだけでなく、非常に高い栄養価や健康効果があるそうです。主にビタミンCの含有量とビタミンB、カルシウム、鉄、マグネシウム、カリウムや食物繊維が含まれています。古代から薬として使われており、現代では更なる研究により健康効果が明らかになっています。

＊利尿作用、血液をきれいにする、熱を下げる、血圧を下げる、喉の感染症を抑える、美白、呼吸器改善、デンタルケア、代謝アップ、冷え性の改善、老化防止など！
お湯にレモン果汁を入れて飲むことで、体の防御機能を高められます。