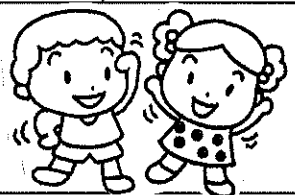


| 日 曜 | 献 立 名 | 10時 おやつ | 3時おやつ |
|-----|---------------------|------------|-------|
| 1 土 | スパゲティナーポリタン フルーツサラダ | りんごジュース | せんべい |

| | | | |
|-----|---|--------------|--------------------------|
| 3 月 | 麦ごはん ズッキーニと油揚げのみそ汁 鶏肉の大根おろし煮 かぼちゃサラダ | 牛乳 せんべい | 牛乳 人参カップケーキ |
| 4 火 | ひじき枝豆ご飯 豆腐とわかめの清汁 カラスカレイのホイル焼き きゃべつごま和え | 牛乳 バナナ | のむヨーグルト オレンジチョコっと蒸しパン |
| 5 水 | パ ー ス デ ー ラ ン チ | フルーツ牛乳 昆布 | かき氷 |
| 6 木 | 麦ごはん 冬瓜と鶏肉スープ 夏野菜ごろごろポークビーンズ ポテト卵サラダ | 牛乳 小魚 | 牛乳 甘辛団子 |
| 7 金 | お 楽 し み 会 | 牛乳 ビスケット | アイスクリーム |
| 8 土 | みそそばろチャーハン わかめスープ オレンジ | ぶどうジュース | ビスケット |

| | | | |
|------|--|--|-------------------|
| 10 月 | 山 の 日 | | |
| 11 火 | 麦ごはん じゃが芋と切り干し大根のみそ汁 ししゃもの磯辺揚げ 茄子とピーマンの炒め煮 | 牛乳 ビスケット | コーヒー牛乳 コーンマカロン |
| 12 水 | とり天うどん かぼちゃのそばろ煮 バナナ | 牛乳 昆布 | お茶 お好み焼き |
| 13 木 | お 弁 当 の 日 |  | |
| 14 金 | 一 部 希 望 保 育 | | |
| 15 土 | 盆 休 園 | | |


| | | | |
|------|---|---------------|----------------|
| 17 月 | 夏野菜カレー きゅうりとツナサラダ オレンジ | りんごジュース 小魚 | 牛乳 チーズケーキ |
| 18 火 | 麦ごはん ごぼうと厚揚げのみそ汁 豚肉と冬瓜のはちみつ煮 もやしとハムの酢の物 | 牛乳 りんご | お茶 ヨーグルトゼリー |
| 19 水 | ジャージャー麺 筑前煮 バナナ | 牛乳 せんべい | お茶 おはぎ |
| 20 木 | 麦ごはん きゃべつとわかめのみそ汁 茄子のミートグラタン スパゲティ和風サラダ | 牛乳 昆布 | 金魚すくいゼリー |
| 21 金 | 梅ご飯 もやしと人参のみそ汁 鮭のみそ焼き 豚しゃぶサラダ | 牛乳 バナナ | ミルク マーブルケーキ |
| 22 土 | マーボーラーメン ポテト オレンジ | オレンジジュース | せんべい |

| | | | |
|------|---|--------------|---------------------|
| 24 月 | わかめご飯 茄子と油揚げのみそ汁 鶏肉のカレー立田揚げ 高野豆腐とちくわの卵とじ | 牛乳 せんべい | お茶 水ようかん |
| 25 火 | 麦ごはん じゃが芋と小松菜のみそ汁 なす入り酢豚 切り干し大根の炒め煮 | 牛乳 ビスケット | カルピス チーズ蒸しパン |
| 26 水 | トースト ミルク モロヘイヤスープ もやしバーグ マカロニ卵ハムサラダ | フルーツ牛乳 小魚 | コーヒー牛乳 麩のレモンラスク |
| 27 木 | 麦ごはん みそ坦々スープ ちくわのごま揚げ 炒めビーフン | 牛乳 昆布 | お茶 フルーツヨーグルト |
| 28 金 | 炊き込みご飯 豆腐とえのき茸の清汁 鯖の生姜焼き ピーマンソテー きゃべつのおかか和え | 牛乳 バナナ | のむヨーグルト ツナポテトボール |
| 29 土 | ミートスパゲティー フルーツサラダ | りんごジュース | ビスケット |

| | | | |
|------|---------------------------------|-------------|--------------|
| 31 月 | 麦ごはん けんちん汁 鶏肉の甘酢和え 豆腐とハム・わかめサラダ | 牛乳 ビスケット | 牛乳 ガレットココ |
|------|---------------------------------|-------------|--------------|

| 日 曜 | 献 立 名 | | | 10時 おやつ | 3時おやつ |
|-----|-----------|----------|--|------------|-------|
| 1 土 | スープスパゲティー | バナナヨーグルト | | ビスケット | せんべい |

| | | | | | |
|-----|----------------|--------------|---------------|-------|----------|
| 3 月 | 人参・白身魚・きゅうりがゆ | かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 | ササミ・人参の大根おろし煮 | せんべい | 人参カップケーキ |
| 4 火 | じゃが芋・きゃべつ・人参がゆ | 豆腐そぼろスープ | 白身魚と野菜とろみ煮 | バナナ | かぼちゃ蒸しパン |
| 5 水 | かぼちゃ・人参・玉ねぎがゆ | じゃが芋ほうれん草みそ汁 | ミニハンバーグのトマト煮 | ビスケット | バナナヨーグルト |
| 6 木 | じゃが芋・人参・白身魚がゆ | 豆腐と玉ねぎのみそ汁 | ミートボールのケチャップ煮 | せんべい | ポテト団子 |
| 7 金 | 人参・きゃべつ・鶏ミンチがゆ | かぼちゃのみそ汁 | じゃが芋と白身魚そぼろ煮 | ビスケット | ゼリー |
| 8 土 | かぼちゃ・人参がゆ | じゃが芋と玉ねぎスープ | バナナ | せんべい | ビスケット |

| | | | | | |
|------|----------------|-------------|-------------|--|-----------|
| 10 月 | 山 の 日 | | | | |
| 11 火 | ピーマン・人参・かぼちゃがゆ | じゃが芋と茄子のみそ汁 | 白身魚のりんごおろし煮 | ビスケット | グリーンパンケーキ |
| 12 水 | ササミ煮込みうどん | かぼちゃのそぼろ煮 | バナナ | せんべい | ポテトおやき |
| 13 木 | お 弁 当 の 日 | | |  | |
| 14 金 | 一 部 希 望 保 育 | | | | |
| 15 土 | 盆 休 園 | | | | |

| | | | | | |
|------|-----------------------|---------------|----------------|-------|-----------|
| 17 月 | 人参・白身魚・ピーマン・かぼちゃがゆ | 肉じゃが風 | バナナ | せんべい | ジャムサンド |
| 18 火 | かぼちゃ・人参・きゅうり・トマトがゆ | 豆腐とほうれん草のみそ汁 | ササミとじゃが芋やわか煮 | りんご | ヨーグルト蒸しパン |
| 19 水 | ジャージャー麺風 | かぼちゃの白身魚そぼろ煮 | バナナ | せんべい | いも・人参がゆ |
| 20 木 | 人参・じゃが芋・白身魚・玉ねぎがゆ | きゃべつとかぼちゃのみそ汁 | 茄子とミートボールのトマト煮 | ビスケット | ポテト茶巾 |
| 21 金 | かぼちゃ・鶏ミンチ・きゅうり・きゃべつがゆ | じゃが芋と人参のみそ汁 | 白身魚のみそ煮 | バナナ | りんご人参煮 |
| 22 土 | マーボーうどん | バナナ | | ビスケット | せんべい |

| | | | | | |
|------|---------------------|----------------|--------------------|-------|-----------|
| 24 月 | じゃが芋・人参・白身魚がゆ | 茄子と玉ねぎのみそ汁 | ササミとかぼちゃのやわらか煮 | せんべい | かぼちゃパンケーキ |
| 25 火 | 大根・人参・かぼちゃがゆ | じゃが芋とほうれん草のみそ汁 | なすとミートボールの酢豚風 | ビスケット | 人参蒸しパン |
| 26 水 | ころころ食パン | トマトとマカロニスープ | ミニハンバーグとじゃが芋のクリーム煮 | バナナ | 煮込みうどん |
| 27 木 | 人参・ピーマン・かぼちゃがゆ | みそ坦々スープ | 白身魚のグリーンソース煮 | せんべい | フルーツヨーグルト |
| 28 金 | きゃべつ・鶏ミンチ・人参・ピーマンがゆ | 豆腐みそ汁 | 白身魚のにんじん煮 | バナナ | ポテトボール |
| 29 土 | ミートスパゲティー | フルーツサラダ | | せんべい | ビスケット |

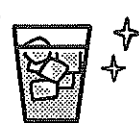
| | | | | | |
|------|---------------------|-----------|------------|-------|------------|
| 31 月 | 人参・じゃが芋・ほうれん草・白身魚がゆ | 豆腐入りけんちん汁 | ササミのきゃべつ和え | ビスケット | かぼちゃホットケーキ |
|------|---------------------|-----------|------------|-------|------------|

冷たいおやつを食べすぎに 注意しましょう

暑い夏は、冷たいおやつを食べたくなりますが、食べすぎるとどうなるのでしょうか。



冷たいおやつを食べすぎると



腹痛や下痢の原因になる

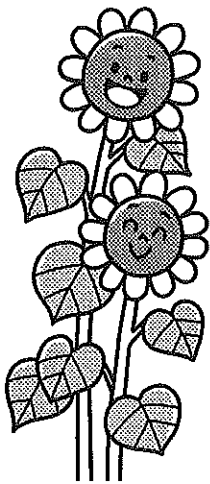
食事に対する食欲の低下



体を冷やしすぎてしまうと、胃腸も冷えてしまいます。胃腸が冷えると腸の動きや消化酵素の低下が起こって消化不良となり、腹痛や下痢などを引き起こします。

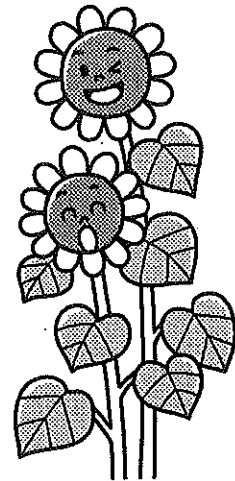


冷たいアイスやジュースには、糖分がたくさん含まれています。糖分を多量にとると、血糖が高く維持されて空腹を感じにくくなります。糖質に偏った栄養バランスのくずれた食事をしていると、夏ばての原因になります。



夏のすごし方のポイント

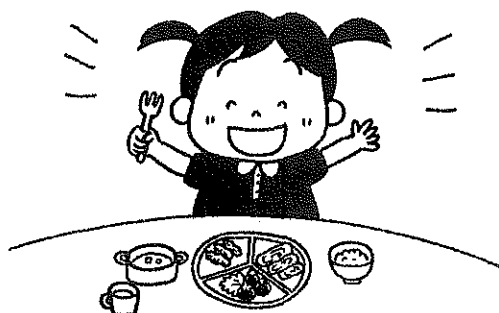
- ①冷たいおやつを食べすぎないようにしましょう。
- ②水やお茶などの糖分の少ない水分を多く摂取しましょう。
- ③夜に冷房でおなかが冷えないように、布団かタオルケットを必ずかけましょう。
- ④栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- ⑤朝ごはんを食べましょう。
- ⑥夜ふかしをせず、早寝早起きを心がけましょう。
- ⑦適度な運動をして腸の動きを促しましょう。



食と健康のはなし

夏バテにならない食事

食欲がなくて体がだるい……大人でもつらい夏バテですが、最近は、子どもの夏バテも増えています。夏バテにならないためには、力のもとになるたんぱく質や汗をかくことで失われるビタミンB₁、ビタミンC、ミネラルなどを積極的にとりましょう。



〈おすすめ食材〉

疲労回復に効く
ビタミンB₁が豊富

豚肉
うなぎ

たんぱく質や
ビタミンCが豊富

枝豆
チーズ

ビタミンCが
豊富

オクラ
トマト