

夏の食生活について

冷たいものの飲みすぎや
食べすぎに気をつけましょう



冷たいものばかり飲んだり、食べたりしていると、体やおなか冷えて、調子がわるくなってしまう。

朝ごはんをしっかり食べましょう



朝ごはんは、1日のエネルギーのもとです。1日3回の食事は、生活のリズムをととのえるのに大切なはたらきをします。

夏の野菜やくだものをたくさん食べましょう



太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜やくだものには、ビタミンやミネラルがたっぷりとふくまれます。

早寝早起きをしましょう



夜おそくまで起きていると朝起きるのがおそくなり、生活のリズムがくずれてしまいます。朝ごはんも食べなくなったり、食べる時間がおそくなったりします。

夏の上手な水分のとり方

熱中症
予防！

脱水症状
予防！

◆いつ → 起きた時や寝る前、お風呂に入る前、そして運動する前など「汗をかく前」に水分をとることが大切です。「のどがかわいた」と感じてからでは遅いのです。水分をとってから体内に吸収されるまで長い時間がかかります。「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分をとりましょう。

◆なにを → 基本的には、水かお茶で水分をとりますが、たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなど適度に塩分や糖分が入っているものを飲むとよいでしょう。ただし、飲みすぎると塩分や糖分のとりすぎになるので気をつけましょう。また、ジュースなどは、糖分が多すぎるので、水分補給には向きません。

◆どのように → 一度にたくさん水分をとると胃腸に負担をかけてしまい、よくないので、コップ1ぱいほどを、こまめに飲むようにしましょう。



7月1日～7月24日の予定献立

よ ていこんだて



※牛乳は、毎日つきます。 ※献立の下に書いてあるのは、主に使用する食材です。
※調味料・砂糖・油・少量の食材などは記載しておりません。

月	火	水	木	金
※ししゃもの内臓や、あさり、しらす干し、ちりめんじゃこ、わかめ、昆布などの海産物全般について、小さなえび、かに、たこが混入している場合があります。 ※かわいい唐揚げ、いわしカリカリフライについては、まれに魚卵が含まれている場合があります。 ※揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。	1日 ごはん マーボー豆腐 春巻 おひたし 米/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・味噌・オイスターソース・ごま油・トウバンジャン・じゃが芋でん粉/春巻 /ほうれん草・白菜	2日 冷麦 とり天 パインのシロップ漬け ソフト冷麦/油揚げ・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草 /鶏肉・小麦粉・じゃが芋でん粉・鶏卵・しょうゆ /パイン	3日 五目ごはん さわらのオートミールフライ ごまあえ 胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・にんじん・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ /さわら・小麦粉・卵・オートミール・パン粉/ほうれん草・もやし・ごま	4日 肉炒め丼 みそ汁 みかん 米・豚肉・メンマ・にんじん・もやし・小松菜・じゃが芋でん粉・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・トウバンジャン・ごま油・ごま /大根・油揚げ・みそ/冷凍みかん
7日 ツイストパン チキングラタン ほうれん草とコーンのサラダ のサラダ 黄桃シロップ漬け パン/ベーコン・鶏肉・マカロニ・玉ねぎ・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・鶏ガラ・パン粉 /ほうれん草・とうもろこし /黄桃	8日 ごはん けんちん汁 さばのソース焼き おかかふりかけ 米/鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ /さば・ごま・みそ・ソース /かつお節・しらす干し・のり・ごま	9日 冷やしきつねうどん ごまポテト パインのシロップ漬け ソフトめん/油揚げ・干しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草 /フレンチポテト・ごま /パイン	10日 レタス入り焼豚風チャーハン 星のコロッケ フルーツミックス 胚芽米・大麦・豚肉・レタス・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・とうもろこし・干しいたけ・グリーンピース・ごま油/星のコロッケ/缶詰(みかんシロップ漬け・パインシロップ漬け・黄桃シロップ漬け・梨シロップ漬け・夏みかんシロップ漬け)	11日 ごはん・のりの佃煮 じゃがいものそぼろ煮 いわしのカリカリフライ 米/のり・ひじき /じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・にんじん・大豆 /いわしのカリカリフライ
14日 メンチカツバーガー (横割りバンズパン・メンチカツ・スライスチーズ) イタリアンスープ みかん パン/メンチカツ・トマトケチャップ/チーズ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・コーン・パセリ・アルファベットマカロニ・鶏がらスープ/冷凍みかん	15日 鹿肉入りキーマカレー コールスローサラダ 米・豚肉・鹿肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・大豆・レーズン・小麦粉・トマト /キャベツ・にんじん・とうもろこし	16日 冷やしラーメン(海藻入り) きなこポテト すいか ソフトラーメン/ハム・昆布・茎わかめ・もやし・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま /フレンチポテト・きなこ /すいか	17日 わかめごはん さつま汁 ぶりカツ 胚芽米・大麦・わかめ・ごま/豚肉・豆腐・さつまいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが /ぶりカツ・しょうゆ	18日 スタミナ丼 みそ汁 黄桃シロップ漬け 米・豚肉・メンマ・にんじん・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・トウバンジャン・ごま油・ごま /小松菜・厚揚げ・みそ /黄桃
21日 海の日 	22日 ピリ辛チキン丼 みそ汁 すいか 米・鶏肉・しょうが・小麦粉・じゃが芋でん粉・厚揚げ・にんじん・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・オイスターソース・トウバンジャン /じゃがいも・わかめ・みそ /すいか	23日 ゆであげスパゲティ ミートソース スパイシーポテト アイスクリーム スパゲティ/豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト・デミグラスソース /フレンチポテト・スパイス /アイスクリーム	24日 ほうれん草のピラフ 豆腐ハンバーグ フルーツカクテル 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・とうもろこし・ほうれん草/豆腐ハンバーグ・玉ねぎ・ソース・しょうゆ・じゃが芋でん粉/缶詰(みかんシロップ漬け・パインシロップ漬け・黄桃シロップ漬け・梨シロップ漬け・夏みかんシロップ漬け)/りんご果汁	25日 終業式 