



しっかり食べて夏バテ予防!

夏は、そうめんなどの麺だけを食べる機会が多くなります。暑いときこそ、栄養バランスよく食べることが大切です。麺類には、卵やハム、野菜などで、タンパク質やビタミンなどを補うように心がけましょう。

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩



夏ばて予防!

月	火	水	木	金	土
3 キッズビビンバ 豆腐味噌汁 さつまいものレモン煮 果物 (牛乳野菜もち)	4 ご飯 味噌汁 豆腐のえび風味焼き きんぴらごぼう 果物	5 ご飯 豆乳スープ ピーマンの細切り炒め 果物	6 ご飯 味噌汁 あじの香り焼き さつまいものマリネ 果物	7 ご飯、キラキラスープ 星形ハンバーグ バイクドジャガ 七タゼリー (七タくずまんじゅう)	1 パン、牛乳
10 トマトご飯 じゃが芋のスープ煮 春巻き 野菜のナムル 果物	11 ご飯 納豆汁 鶏ささみのにんじんだレッシング さつまいもの煮物、果物	12 ご飯、豆腐味噌汁 鯖とかぼちゃの焼き物 キャベツのパインサラダ 果物 (五平餅)	13 ご飯 五目汁 厚揚げと豚肉の味噌煮 オクラの梅和え 果物	14 豚肉の甘味噌丼 焼き野菜 果物 (甘納豆)	8 パン、牛乳
17 海の日	18 焼きもろこし飯 野菜たっぷり夏マーボー 粉ふき芋 果物	19 ご飯、押し麦のスープ 鮭のムニエル いんげんの胡麻和え 果物 (フルーチェ)	20 ご飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 切干し大根のサラダ 果物	21 わかめご飯 ジャージャー麺 きゅうりの酢の物 果物	15 パン 牛乳
24 ご飯 豆腐のシチュー 鶏肉の甘辛煮 蒸し野菜 果物	25 カレーライス ヨーグルト	26 ご飯、わかめスープ 鶏むね肉のふくら焼き 野菜のトマト煮 果物 (牛乳寒)	27 ご飯、味噌汁 たらこの磯辺焼き もやしの胡麻酢和え 果物 (凍り豆腐のきな粉トースト)	28 ご飯 味噌汁 肉団子と冬瓜のとろみ煮 キャベツのフルーツサラダ 果物	22 パン 牛乳
31 ご飯 おくらスープ ポークビーンズ ピーマンのツナ和え 果物	29 パン 牛乳				

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

