



飛んでけ！夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

- エネルギーの源 たんぱく質・・・枝豆やトウモロコシなど
- 抵抗力をつける ビタミンA・・・海苔やかぼちゃ、人参など
- 疲労回復 ビタミンB1・・・豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など
- 水分補給 麦茶、水・・・甘みのないものがおすすめ



月	火	水	木	金	土
<p>夏の食生活チェック 夏の食生活は乱れていませんか？チェックしてみましょう。 □朝食はきちんと食べましたか？ □規則正しい時間に3食食べていますか？ □冷たい物を取り過ぎていませんか？ □水分補給は水や麦茶などにしていますか？ □夏野菜や果物をとっていますか？</p>			<p>1</p> <p>親子丼 アスパラ 果物</p>	<p>2</p> <p>丘陵公園体験プログラム</p> <p>給食弁当 おむすび 他</p>	<p>3</p> <p>盆踊り会</p> <p>パン 牛乳</p>
<p>5</p> <p>わかめご飯 味噌汁 肉じゃが 果物</p>	<p>6</p> <p>ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 凍り豆腐と人参の煮物 果物</p>	<p>7</p> <p>ご飯 味噌汁 ミートローフ コールスローサラダ 果物</p>	<p>8</p> <p>ハヤシライス ヨーグルト</p>	<p>9</p> <p>アスパラご飯 わかめスープ 卵焼き 添え野菜 果物</p>	<p>10</p> <p>パン 牛乳</p>
<p>12</p> <p>振替休日</p>	<p>13</p> <p>希望保育</p> <p>弁当 おかず入りお弁当を 持参してください</p>	<p>14</p> <p>希望保育</p> <p>弁当 おかず入りお弁当を 持参してください</p>	<p>15</p> <p>希望保育</p> <p>弁当 おかず入りお弁当を 持参してください</p>	<p>16</p> <p>希望保育</p> <p>弁当 おかず入りお弁当を 持参してください</p>	<p>17</p> <p>パン 牛乳</p>
<p>19</p> <p>カレーライス ヨーグルト</p>	<p>20</p> <p>ご飯、味噌汁 肉豆腐 ほうれん草のナムル 果物 (米粉蒸しパン)</p>	<p>21</p> <p>ご飯 かぼちゃ汁 唐揚げ 茄子の梅肉和え 果物</p>	<p>22</p> <p>豚丼 酢の物 果物</p>	<p>23</p> <p>ゆかりご飯 きゅうりの昆布和え ソーメン (五平餅)</p>	<p>24</p> <p>パン 牛乳</p>
<p>26</p> <p>誕生会</p> <p>誕生会献立</p>	<p>27</p> <p>ご飯、味噌汁 豚肉とごぼうの煮付け もやしの和え物 果物 (かぼちゃの豆腐パン)</p>	<p>28</p> <p>焼きもろこしご飯 味噌汁 鶏ささみの人参ドレッシング 果物</p>	<p>29</p> <p>ご飯、味噌汁 鯖の利休焼き ゆでいんげん 卵の花、果物 (米粉蒸しパン)</p>	<p>30</p> <p>ご飯 中華スープ 焼きそば 果物</p>	<p>31</p> <p>プールさよなら会</p> <p>パン 牛乳</p>