



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><b>夏の食生活チェック</b>                      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。  <input type="checkbox"/>朝食はきちんとたべましたか？  <input type="checkbox"/>規則正しい時間に3食食べていますか？  <input type="checkbox"/>冷たい物を取り過ぎていませんか？  <input type="checkbox"/>水分補給は水や麦茶などにしていますか？  <input type="checkbox"/>夏野菜や果物をとっていますか？</p>			1 親子丼 アスパラ 果物	2 丘陵公園体験プログラム 給食弁当 おむすび 他	3 盆踊り会 パン 牛乳
5 わかめご飯 味噌汁 肉じゃが 果物	6 ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 凍り豆腐と人参の煮物 果物	7 ご飯 味噌汁 ミートローフ コールスローサラダ 果物	8 ハヤシライス ヨーグルト	9 アスパラご飯 わかめスープ 卵焼き 添え野菜 果物	10 パン 牛乳
12 振替休日	13 希望保育 弁当 おかず入りお弁当を 持参してください	14 希望保育 弁当 おかず入りお弁当を 持参してください	15 希望保育 弁当 おかず入りお弁当を 持参してください	16 希望保育 弁当 おかず入りお弁当を 持参してください	17 パン 牛乳
19 カレーライス ヨーグルト	20 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)	21 ご飯 かぼちゃ汁 唐揚げ 茄子の梅肉和え 果物	22 豚丼 酢の物 果物	23 ゆかりご飯 きゅうりの昆布和え ソーメン (五平餅)	24 パン 牛乳
26 誕生会 誕生会献立 	27 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)	28 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	29 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)	30 ご飯 中華スープ 焼きそば 果物	31 プールさよなら会 パン 牛乳