





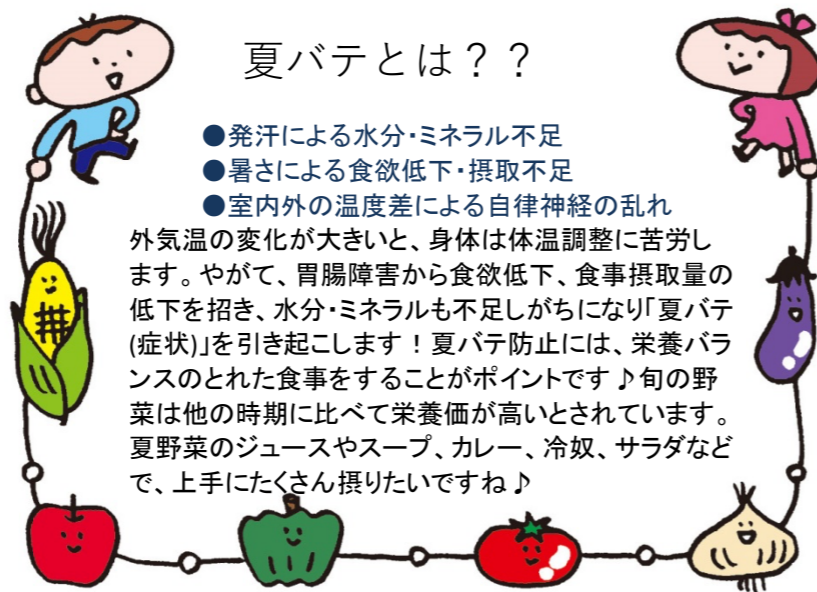
梅雨が明けるといよいよ夏本番です！早寝早起きをして、しっかり食事を食べ、暑さに負けないようにしましょう♪子どもは、大人よりも新陳代謝が活発で、たくさん汗をかきます。特に暑い日は、熱中症・脱水症状にならないためにも、こまめに水分補給をしましょう。市販のジュースでお腹いっぱいになると、食事の量に影響し、必要な栄養が摂れないことから、夏バテの原因にもなります。普段は水や麦茶♪汗をかき塩分が失われている時は、スポーツ飲料！そして、市販のジュースを飲むときは、砂糖の量に気を付けてコップで少量飲みましょう♪



令和3年7月  献立予定表 

日	曜	主食	副食	10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ
1	木	発芽玄米ごはん	ポークビーンズ きゅうりのしらす和え ほうれん草のみそ汁 果物(オレンジ)	果物(バナナ)	うどんのかりんとう 牛乳
2	金	炒り玄米ごはん	魚の梅みそ焼き 切干大根と糸昆布の煮物 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	ハムマヨパン 牛乳
3	土	発芽玄米ごはん	スコッチエッグ マカロニサラダ かいわれのみそ汁 果物(スイカ)	お菓子	チーズ芋もち スキムミルク
5	月	発芽玄米ごはん	なすと豚肉のしょうが焼き きゃべつのサラダ 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	ミニアップルパイ風 スキムミルク
6	火	炒り玄米ごはん	白身魚の野菜あんかけ きゅうりとわかめの酢の物 きゃべつのみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	チーズまんじゅう 牛乳
7	水	おにぎり (発芽玄米)	七夕そうめん 鶏のごま照り焼き 果物(スイカ) 《七夕食事》	果物(バナナ)	七夕キラキラポンチ
8	木	発芽玄米ごはん	冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 ひじきとしらすのサラダ すり身のみそ汁 果物(キウイ)	お菓子	バナナスコーン 牛乳
9	金	炒り玄米ごはん	野菜たっぷりキッシュ 切干大根ときゅうりのごま和え ほうれん草のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	わらびもち スキムミルク
10	土	発芽玄米ごはん	魚のオープン焼き ほうれん草納豆和え 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	パイ缶	じゃこ大豆 ココア
12	月	発芽玄米ごはん	チキンピカタ ひじきと豆の煮物 オクラのみそ汁 果物(オレンジ)	ロールパン	ヨーグルト和え
13	火	とうもろこしごはん (発芽玄米)	南瓜のコロッケ コールスロー 《お誕生日会行事食》 ミネストローネスープ 果物(スイカ)	食べるいりこ	どうぶつクッキー 牛乳
14	水	発芽玄米ごはん	チキンのチーズ焼き ポテトサラダ なすのみそ汁 果物(キウイ)	牛乳	とうもろこし スキムミルク
15	木	炒り玄米ごはん	鮭の塩トマト焼き 豆腐サラダ きゃべつのみそ汁 果物(オレンジ)	果物(バナナ)	かぼちゃ蒸しケーキ 牛乳
16	金	ロールパン	夏野菜とベーコンのパスタ ミモザサラダ 冬瓜スープ 果物(スイカ)	スキムミルク	揚げ芋もち 牛乳
17	土	発芽玄米ごはん	高野豆腐の卵とじ きゃべつのなめ茸和え すり身のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	豆乳とヨーグルトの米粉パン スキムミルク

19	月	発芽玄米ごはん	手作りさつま揚げ きゅうりのポリポリ なすのみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	人参ホットケーキ 牛乳
20	火	ハヤシライス (発芽玄米)	オクラのおかか和え わかめスープ 果物(スイカ)	果物(バナナ)	ホワイトポンチ
21	水	発芽玄米ごはん	鮭のパン粉焼き ひじきの五目煮 ほうれん草のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	みたらし団子 スキムミルク
24	土	発芽玄米ごはん	豚肉の磯焼き 南瓜のごまサラダ オクラのみそ汁 果物(オレンジ)	ロールパン	ポテト春巻き 牛乳
26	月	発芽玄米ごはん	マーボーなす 切干ツナサラダ 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	コーンピザ 牛乳
27	火	炒り玄米ごはん	西京焼き 鉄分たっぷりサラダ 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	じゃこ大豆 ココア
28	水	発芽玄米ごはん	鶏肉から揚げ スパサラ すり身のみそ汁 果物(キウイ)	牛乳	さつま芋とりんごの蒸し まんじゅう スキムミルク
29	木	発芽玄米ごはん	ほうれん草のオムレツ 竹輪入りさっぱりサラダ なすのみそ汁 果物(スイカ)	果物(バナナ)	黄桃ミルク寒天
30	金	炒り玄米ごはん	ゴーヤチャンプル インディアンサラダ かいわれのみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	サーターアンダギー 牛乳
31	土	発芽玄米ごはん	鮭のみそマヨ焼き オクラ納豆 きゃべつのみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	マカロニあべかわ 牛乳



夏バテとは??

- 発汗による水分・ミネラル不足
- 暑さによる食欲低下・摂取不足
- 室内外の温度差による自律神経の乱れ

外気温の変化が大きいと、身体は体温調整に苦労します。やがて、胃腸障害から食欲低下、食事摂取量の低下を招き、水分・ミネラルも不足しがちになり「夏バテ(症状)」を引き起こします！夏バテ防止には、栄養バランスのとれた食事をすることがポイントです♪旬の野菜は他の時期に比べて栄養価が高いとされています。夏野菜のジュースやスープ、カレー、冷奴、サラダなどで、上手にたくさん摂りたいですね♪

何を飲む？ 含まれる砂糖の量は？



たくさんの砂糖が入っていることを知っていましたか？
砂糖の1日の摂取量は、小児15~20g、成人25gまでが望ましいとされています。是非、飲む前に計算してみてください♪
むし歯予防も意識して飲み過ぎに注意しましょう！