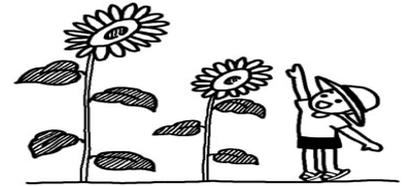


7月のテーマ



## 規則正しい食生活



楽しい夏休みがはじまります。長い休みの間は、夜ふかしをしたり長い時間外で遊んだりすると生活が不規則になりがちで、体はけっこう疲れてしまいます。



### 「夏バテ」について



毎日暑い日が続きますが、暑いからといって冷たいジュースやアイスばかりを食べてしまうと、肝心の食事が食べられなくなるということはありませんか？

暑くてもしっかり食事を摂らないと、栄養が偏って体調が崩れ、体がだるくなったり疲れて動けなくなったりしてしまいます。これが「夏バテ」です。



### 「夏バテ」を防ぐには



#### ●朝食をしっかり食べましょう

朝食は1日の活動の基になります。朝食を食べたとしても「ごはんとふりかけ」や「パンと牛乳」だけではきちんと食べたとはいえません。いろいろな食品を組み合わせてみましょう。

#### ●色の濃い野菜を食べましょう

夏の暑さは体力を消耗させ、体調を崩す原因にもなります。体の調子を整える緑黄色野菜をしっかり摂りましょう。色の濃い野菜は油に溶けるビタミンを多く含んでいるので、油炒めなどにするとよいでしょう。

#### ●卵・肉・魚などのたんぱく質をしっかり摂りましょう

暑いときは麺類などのあっさりしたものを食べるが多くなりますが、血や肉になるたんぱく質を多く含む食品も併せて食べるようにしましょう。

#### ●のどが渴いたらお茶や水を飲みましょう

清涼飲料水は、砂糖がたくさん入っているので、余計にのどが渴いたり、食欲がなくなったりします。お茶や水を飲んで水分補給をしましょう。少しずつ飲むようにすると、胃を保護することにもなります。



### 7月の旬の食材

きゅうり、おくら、あしたば、青とうがらし、ズッキーニ、なす、トマト、ゴーヤ、みょうが、あんず、さくらんぼ、スイカ、メロン、マスカット、カンパチ、キス、ハモ、カワハギ、ウニ

《7月のお献立》

\* 卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

2日(木) ごはん	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ、フライドポテト パイン缶、みそ汁	豚肉、玉ねぎ、3色ピーマン、人参 マカロニ、人参、グリーンピース/じゃが芋 パイン缶/大根、ほうれん草	539 kcal
7日(火) 散らし寿司	エビの天ぷら、大根おろし 筑前煮、厚揚げ煮 みかん缶、すまし汁	高野豆腐、じゃこ、人参、干し椎茸、竹の子、絹さや/エビ、大根 鶏肉、人参、大根、絹さや、椎茸/厚揚げ みかん缶/豆腐、人参	594 kcal
9日(木) ごはん	チキンカツカレー ブロッコリーコーン和え 黄桃缶	鶏肉/豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 ブロッコリー、コーン 黄桃缶	585 kcal
13日(月) ごはん	赤魚のおろし煮 小松菜ごま和え、南瓜煮付け パイン缶/みそ汁	赤魚、大根 小松菜、人参/南瓜 パイン缶/じゃが芋、薄揚げ	489 kcal

2日(木) 卵アレルギー:マカロニサラダ → マヨドレ使用

9日(木) 卵アレルギー:チキンカツ → つなぎの卵抜き

