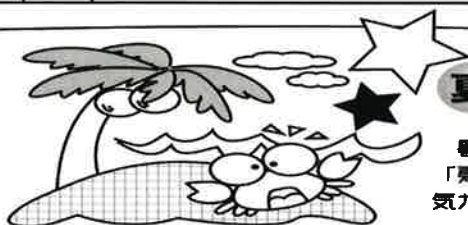




日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品		
1	水	ふりかけごはん ピーナツ和え チキン南蛮	鶏肉 たまご ピーナツ ちくわ	ごはん 片栗粉	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり	あつさにまけないよう、しっかりとべましよう。	
2	木	冷やしうどん チーズ ソーセージボール 牛乳	牛肉 かまぼこ 牛乳 チーズ ソーセージ	うどん麺 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ねぎ		
3	金	たまごサンド オレンジ ミネストローネ 牛乳	たまご 豚肉 ベーコン 牛乳	食パン マカロニ じゃがいも	オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ブロccoli		
6	月	わかめごはん かぼちゃサラダ 豚肉の生姜焼き	豚肉 ハム	ごはん じゃがいも	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん しょうが		
7	火	ちらし寿司 星のコロッケ ツナサラダ しょうめん汁	鶏肉 かまぼこ ツナ たまご	ごはん じゃがいも しょうめん	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ おくら		
8	水	ゆかりごはん のり酢あえ 魚のホイル焼き チーズ	さかな チーズ ちくわ	ごはん	ほうれんそう キャベツ にんじん しいたけ えのき たまねぎ		
9	木	お弁当の日					
10	金	茄子とひき肉のスパゲッティ チョコバナナマフィン プチゼリー 牛乳	牛肉 ベーコン 牛乳 たまご	スパゲッティ ホットケーキミックス	なす たまねぎ にんじん キャベツ バナナ		
13	月	炊き込みご飯 エビフライ デザート ブロッコリーサラダ かきたま汁	鶏肉 かまぼこ たまご ハム えび	ごはん	にんじん しいたけ ごぼう ブロッコリー キャベツ きゅうり		
14	火	ロールパン かぼちゃスープ 豆腐ハンバーグ パナナ 牛乳	合ミンチ ハム 豆腐 牛乳 たまご	パン パン粉	たまねぎ にんじん パナナ かぼちゃ		
15	水	ふりかけごはん 肉じゃが 魚の味噌マヨネーズ焼き	牛肉 さかな	ごはん しらたき じゃがいも	たまねぎ にんじん		
16	木	ハヤシライス スイカ ごぼうサラダ 牛乳	牛肉 ハム 牛乳	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり		

あつさにまけないよう、しっかりとべましよう。

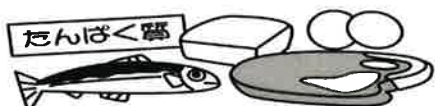


## 夏バテしない食生活!

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になってしまうことを言います。

### \* 冷たいものをとり過ぎないようにしましょう!

これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物についつい手が出てしまいがち。でも、これらをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。



### \* 香辛料を上手に使って食欲増進

食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。



### \* たんぱく質を必ずとりましょう!

暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。

