



| 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 | 月 | わかめごはん 豚肉のロールフライ 塩っぺあえ プチゼリー | 豚肉 たまご | ごはん パン粉 小麦粉 油 | にんじん いんげん キャベツ だいこん 塩こんぶ いんげん | あつさにまけないよう、しっかりとべましょう。 | |
| 2 | 火 | 冷やし中華 ミニアメリカンドッグ 牛乳 | 牛乳 ハム たまご | 冷やし中華麺 ごま油 砂糖 | きゅうり もやし にんじん | | |
| 3 | 水 | ごはん 魚の照り焼き ゴマネーズサラダ もずくスープ | さかな 豆腐 みそ ごま | ごはん 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ | にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ ねぎ | | |
| 4 | 木 | ジャムサンド 豆腐ハンバーグ コロコロソテー 牛乳 | 豆腐 牛乳 合ミンチ 鶏ミンチ ウインナー | 食パン パン粉 | コーン えだまね たまねぎ にんじん | | |
| 5 | 金 | ちらし寿司 星のコロッケ セタゼリー ブロッコリーサラダ そうめん汁 | 鶏ミンチ かまぼこ 卵 ハム | ごはん マヨネーズ そうめん | にんじん ごぼう キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン オクラ パイン缶 | | |
| 8 | 月 | ゆかりごはん チキン南蛮 納豆あえ | 鶏肉 納豆 たまご | ごはん 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ | もやし キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ 赤ピーマン | | |
| 9 | 火 | ごはん 豆腐とツナの卵焼き 切り干し大根のケチャップ煮 オレンジ | 豆腐 ツな たまご ベーコン 鶏ミンチ | ごはん | 玉ねぎ にんじん ねぎ しいたけ 切り干し大根 オレンジ | | |
| 10 | 水 | 冷やしうどん チーズ りんごケーキ 牛乳 | 牛肉 牛乳 かまぼこ チーズ たまご | うどん麺 ホットケーキミックス | きゅうり にんじん ねぎ りんご | | |
| 11 | 木 | カレーチャーハン ささみフライ コーンサラダ 卵スープ デザート | 合ミンチ たまご 鶏肉 ハム | ごはん 小麦粉 パン粉 マヨネーズ | 玉ねぎ にんじん ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ コーン 白菜 | | |
| 12 | 金 | お弁当の日 | | | | | |
| 16 | 火 | 茄子とひき肉のスパゲッティ チョコバナナマフィン 牛乳 | 合ミンチ たまご 牛乳 バター | スパゲッティ 砂糖 ホットケーキミックス | なす 玉ねぎ にんじん ピーマン しいたけ キャベツ | | |
| 17 | 水 | ごはん 揚げ魚のマリネ かぼちゃサラダ プチゼリー | 鶏肉 ハム | ごはん 片栗粉 | かぼちゃ きゅうり にんじん 玉ねぎ ピーマン | | |
| 18 | 木 | ハヤシライス スイカ ドレッシングサラダ 牛乳 | 牛肉 牛乳 ハム | ごはん じゃがいも | 玉ねぎ にんじん しめじ コーン スイカ ブロッコリー キャベツ | | |

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かないで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、病気になることがあります。

*** 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て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。

*** 寝る前にはひかえてね**

*** からだの中の熱を外に出そう**