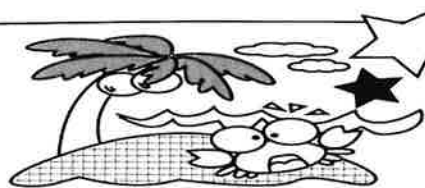




日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品		
1	火	ふりかけごはん かぼちゃサラダ 揚げ魚のマリネ	魚 ハム	ごはん じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	あつさにまけないよう、 しっかりとべましょう。	
2	水	お弁当の日					
3	木	うめしらすごはん 野菜パスタ 千草焼き	鶏ミンチ ツナ チーズ しらす	ごはん スパゲッティ	キャベツ にんじん ひじき たけのこ ブロッコリー たまねぎ しいたけ		
4	金	ジャムサンド コロコロソテー 茄子とひき肉のグラタン 牛乳	合ミンチ ウインナー チーズ 牛乳	食パン ジャム	コーン 枝豆 なす たまねぎ にんじん かぼちゃ		
7	月	ちらし寿司 星のコロッケ コーンサラダ そうめん汁 セタデザート	鶏ミンチ ハム かまぼこ たまご	ごはん コロッケ そうめん	にんじん しいたけ 絹さや たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ねぎ		
8	火	冷やし中華 オレンジ クリームパン 牛乳	ハム たまご 牛乳 ヨーグルト	中華麺 クリームパン	きゅうり もやし オレンジ		
9	水	ごはん ささみのさっぱり和え お好み焼き	豚肉 たまご ささみ チーズ ハム	ごはん 小麦粉	きゅうり キャベツ きゅうり もやし ねぎ あおさ ゆかり		
10	木	わかめごはん 納豆あえ 魚の味噌マヨネーズ焼き もずく汁	納豆 魚 豆腐	ごはん マヨネーズ	ほうれん草 キャベツ にんじん もずく ねぎ		
11	金	エビピラフ 唐揚げ デザート マカロニサラダ たまごスープ	エビ たまご 鶏肉 ハム ベーコン	ごはん マカロニ 片栗粉 マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり 白菜		
14	月	ごはん 五目きんぴら 豚肉のロールフライ	牛肉 豚肉 たまご	ごはん こんにゃく 小麦粉 パン粉	ごぼう れんこん いんげん にんじん		
15	火	和風スパゲッティ チーズ クランブルパン 牛乳	鶏肉 ベーコン チーズ たまご 牛乳	スパゲッティ 食パン 小麦粉	たまねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ えのき エリンギ		
16	水	ごはん ひじきの炒り煮 鮭のフライタルタルソースかけ	鶏肉 魚 たまご 厚揚げ	ごはん 小麦粉 パン粉	ひじき にんじん いんげん きゅうり たまねぎ パプリカ		
17	木	ハヤシライス スイカ ドレッシングサラダ 牛乳	牛肉 ハム 牛乳	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン スイカ		

あつさにまけないよう、しっかりとべましょう。



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、病気になってしまふことを言います。

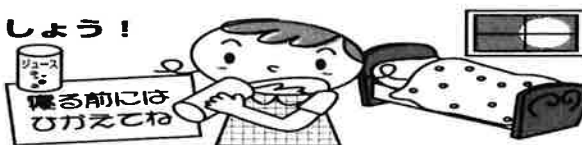
* 冷たいものをとり過ぎないようにしましょう!

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。

