



梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせますよ。

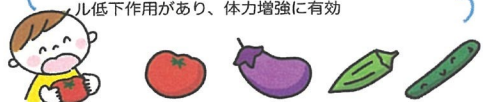
冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



1 げつようび	2 かようび	3 すいようび	4 もくようび	5 きんようび	6 どようび
	カレイのスタミナ焼き 小松菜ごまマヨかけ 炒り豆腐 くだもの みそ汁 牛乳	豚肉たまごとし 春雨中華サラダ くだもの スープ 牛乳	ぶりのみぞれ揚げ ゆで野菜 じゃが芋そぼろ炒め くだもの みそ汁 牛乳	鶏むねパン粉焼き キャベツの塩昆布和え ミニ春巻き くだもの スープ 牛乳	さんまオレンジ煮 アスパラおかか和え ひじき炒め デザート みそ汁 牛乳
	いちごジャムサンド	型抜きチーズ・ヤクルト	メープルマフィン	ハートのココアパイ	きなこせんべい
7 たなばた給食 七たそうめん 星のかぼちゃコロッケ ほうれん草ツナ和え くだもの みそ汁 牛乳	8 焼肉風炒め 北海道 くだもの みそ汁 牛乳	9 さけのピザ焼き ブロッコリーごま和え れんこんソテー くだもの すまし汁 牛乳	10 鶏手羽元煮 オクラ納豆ねばねば和え ピーマン炒め くだもの みそ汁 牛乳	11 はみ出しぎょうざ 千草和え ツナじゃが煮 くだもの スープ 牛乳	12 カレーコロッケ ゆで野菜 ピーマンとちくわの金平 デザート すまし汁 牛乳
13 星のおやつ	ミニメロンパン	まがりせんべい	原宿ドッグ	じゃこトースト	ミニクリームパン
14 メバルのみぞ漬け焼き 大根ときゅうりのナムル かぼちゃチーズ焼き くだもの すまし汁 牛乳	15 コーンハンバーグ ゆで野菜 ほうれん草ソテー くだもの スープ 牛乳	16 さばの中華焼き もやしのカレーサラダ じゃが芋カルボナーラ くだもの みそ汁 牛乳	17 豚とれんこんの唐揚げ 夏野菜のさっぱり和え ひじきそぼろ煮 くだもの すまし汁 牛乳	18 チキンカレー オープンオムレツ わかめ入りグリーンサラダ くだもの みそ汁 牛乳	19 いわしの梅煮 小松菜炒り卵和え チキンナゲット デザート みそ汁 牛乳
20 きなこ揚げパン	キャラメルミルクプリン	パウムクーヘン	たまご蒸しパン	チーズせんべい	マーラーカオ
21 海の日 (おやすみ) 	22 白身魚フライ きざみ野菜 もやしのひき肉炒め くだもの 豚汁 牛乳	23 カリカリチキンねぎソース ほうれん草とチーズのごま和え 人参とツナの金平 くだもの スープ 牛乳	24 冷やし中華 えび揚げぎょうざ ゆで野菜 くだもの 牛乳	25 さけのサクサクソテー マカロニサラダ 切干大根カレー炒め くだもの みそ汁 牛乳	26 さばの豆腐味噌煮 ほうれん草海苔和え ハッシュドポテト デザート すまし汁 牛乳
27	お麩ラスク	食パンフロランタン	果汁たっぷりみかんゼリー	バナナスティックケーキ	パリパリポテト
28 ホイコーロー風炒め やみつぎきゅうり さつま芋オレンジ煮 くだもの みそ汁 牛乳	29 カレイの黄金焼き オクラのおかか和え ウインナーケチャップ炒め くだもの すまし汁 牛乳	30 夏野菜カレー やわらかとんかつ レタスサラダ くだもの 牛乳	31 アジのごまみそ焼き 小松菜中華和え ちくぜん煮 くだもの スープ 牛乳	🍷おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。 📦物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。	
じゃがりこ風	ピーチフルーチェ	ツナマヨトースト	パンケーキ		