



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



| げつようび   | かようび   | すいようび  | もくようび   | きんようび  | どようび  |
|---|--|--|---|--|---|
| <p>🍎 おしほ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ほりに替えてください。</p> <p>🍓 離乳食完了後から2歳クラスまでは午前中のおやつがあります。午前おやつもしくは給食に牛乳が提供されます。</p> <p>🍎 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。</p> |  | <p>1<br/>チキンパン粉焼き<br/>キャベツの浅漬け<br/>ミニ春巻き<br/>くだもの<br/>みそ汁</p>                      | <p>2<br/>さけのピザ焼き<br/>ブロッコリーのおかか和え<br/>厚揚げそぼろ煮<br/>くだもの<br/>すまし汁</p> | <p>3<br/>ポークカレー<br/>カラフルオムレツ<br/>わかめ入りグリーンサラダ</p>                  | <p>4<br/>ほっけのみりん焼き<br/>ほうれん草ナムル<br/>ひじきの炒め煮<br/>デザート<br/>みそ汁</p>                      |
|   |  | 源氏パイ   | プリン   | すいか  | お菓子   |
| <p>6<br/>ピンクサーモンフライ<br/>きざみ野菜<br/>もやしのひき肉炒め<br/>くだもの<br/>みそ汁</p>  | <p>7<br/>七塔そうめん<br/>星のハンバーグ<br/>ほうれん草のツナ和え</p>                         | <p>8<br/>あじのごまみそ焼き<br/>小松菜の中華和え<br/>れんこんソテー<br/>くだもの<br/>すまし汁</p>                  | <p>9<br/>豚肉たまとじ<br/>春雨中華サラダ<br/>くだもの<br/>スープ</p>                    | <p>10<br/>はみ出しぎょうざ<br/>オクラと納豆ねばねば和え<br/>星のポテト<br/>くだもの<br/>みそ汁</p> | <p>11<br/>さんまのオレンジ煮<br/>ゆで野菜<br/>ほうれん草のグラタン<br/>デザート<br/>みそ汁</p>                      |
| パンケーキ   | 七塔ゼリー  | さつま芋スコーン   | 型抜きチーズ・ヤクルト   | ミニメロンパン  | お菓子   |
| <p>13<br/>鶏手羽元煮<br/>干草和え<br/>かぼちゃのチーズ焼き<br/>くだもの<br/>みそ汁</p>  | <p>14<br/>かれいのつけ焼き<br/>ブロッコリーのごま和え<br/>ビーフソテー<br/>くだもの<br/>すまし汁</p>    | <p>15<br/>やきにくふため<br/>焼肉風炒め<br/>きゅうりの塩昆布和え<br/>きりぼしだいこんに切干大根煮<br/>くだもの<br/>みそ汁</p> | <p>16<br/>マーボー豆腐<br/>夏野菜のさっぱり和え<br/>くだもの<br/>スープ</p>                | <p>17<br/>夏野菜カレー<br/>やわらかとんかつ<br/>びっくりドロキーサラダ</p>                  | <p>18<br/>ミックスフライ<br/>ほうれん草のおかか和え<br/>ピーマンの金平<br/>デザート<br/>みそ汁</p>                    |
| まがりせんべい   | オレンジデニッシュ  | ピーチフルーチェ   | パウムクーヘン   | バナナ  | お菓子   |
| <p>20<br/>海の日<br/>(おやすみ)</p>    | <p>21<br/>さばのみそ煮<br/>ほうれん草のソテー<br/>マカロニサラダ<br/>くだもの<br/>すまし汁</p>       | <p>22<br/>コーンハンバーグ<br/>ゆで野菜<br/>人参しりしり<br/>くだもの<br/>スープ</p>                        | <p>23<br/>さけの塩こうじ焼き<br/>北海サラダ<br/>ひじきそぼろ煮<br/>くだもの<br/>みそ汁</p>      | <p>24<br/>鶏のトマトオニオン煮<br/>もやしの中華サラダ<br/>くだもの<br/>スープ</p>            | <p>25<br/>メバルの雑穀煮<br/>ブロッコリースタミナ炒め<br/>かぼちゃサラダ<br/>デザート<br/>すまし汁</p>                  |
|   | きなこ揚げパン  | バナナスティックケーキ  | ヨーグルト   | お惣ラスク  | お菓子   |
| <p>27<br/>ホイコーロー風炒め<br/>やみつききゅうり<br/>さつま芋甘煮<br/>くだもの<br/>みそ汁</p>  | <p>28<br/>かれいの黄金焼き<br/>オクラのおかか和え<br/>ウインナーケチャップ炒め<br/>くだもの<br/>みそ汁</p> | <p>29<br/>カリカリチキンねぎソース<br/>ほうれん草のごま和え<br/>じゃが芋そぼろ炒め<br/>くだもの<br/>スープ</p>           | <p>30<br/>ひやし中華<br/>揚げシュウマイ<br/>カリフラワーサラダ</p>                       | <p>31<br/>親子煮<br/>三色野菜のナムル<br/>くだもの<br/>みそ汁</p>                    |  |
| ミニあんぱん  | スイートポテト  | ブルーベリージャムサンド   | りんごゼリー  | リングドーナツ  |   |