



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。</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 チキンパン粉焼き キャベツの浅漬け ミニ春巻き くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>2 さけのピザ焼き ブロッコリーのおかか和え 厚揚げそぼろ煮 くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>3 ポークカレー カラフルオムレツ わかめ入りグリーンサラダ 牛乳</p>	<p>4 ほっけのみりん焼き ほうれん草ナムル ひじきの炒め煮 デザート みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>
		源氏パイ	プリン	すいか	お菓子
<p>6 ピンクサーモンフライ きざみ野菜 もやしのひき肉炒め くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>7 七塔そうめん 星のハンバーグ ほうれん草のツナ和え 牛乳</p>	<p>8 あじのごまみそ焼き 小松菜の中華和え れんこんソテー くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>9 豚肉たまごとし 春雨中華サラダ くだもの スープ ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>10 はみ出しぎょうざ オクラと納豆ねばねば和え 星のポテト くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>11 さんまのオレンジ煮 ゆで野菜 ほうれん草のグラタン デザート みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</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 とりてばもと 鶏手羽元煮 干草和え かぼちゃのチーズ焼き くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>14 かれいのつけ焼き ブロッコリーのごま和え ビーフソテー くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>15 やきにくふため 焼肉風炒め きゅうりの塩昆布和え きりほしたいこんに 切干大根煮 くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>16 マーボー豆腐 夏野菜のさっぱり和え くだもの スープ ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>17 夏野菜カレー やわらかとんかつ びっくりドォキーサラダ 牛乳</p>	<p>18 ミックスフライ ほうれん草のおかか和え ピーマンの金平 デザート みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</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 海の日 (おやすみ)</p>	<p>21 さばのみそ煮 ほうれん草のソテー マカロニサラダ くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>22 コーンハンバーグ ゆで野菜 人参しりしり くだもの スープ ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>23 さけの塩こうじ焼き 北海サラダ ひじきそぼろ煮 くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>24 鶏のトマトオニオン煮 もやしの中華サラダ くだもの スープ ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>25 メバルの雑穀煮 ブロッコリースタミナ炒め かぼちゃサラダ デザート すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳</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 ホイコーロー風炒め やみつききゅうり さつま芋甘煮 くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>28 かれいの黄金焼き 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 みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>29 カリカリチキンねぎソース ほうれん草のごま和え じゃが芋そぼろ炒め くだもの スープ ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>30 冷やし中華 揚げシュウマイ カリフラワーサラダ 牛乳</p>	<p>31 親子煮 三色野菜のナムル くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</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	