



日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物
24	月	夏野菜カレー	豚肉		米 薄力粉	サラダ油 バター	にんじん カボチャ ピーマン トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ ナス
		コーンサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり コーン
		冷凍みかん						みかん
		牛乳		牛乳				
25	火	明日葉揚げパン			明日葉パン グラニュー糖	サラダ油		
		ビーンズシチュー	鶏肉 大豆 いんげん豆		じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油 バター	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム
		牛乳		牛乳				
26	水	麦ごはん			米 押麦			
		豚肉と厚揚げのみそ炒め	厚揚げ 豚肉 赤みそ		砂糖 でんぷん	サラダ油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 長ねぎ
		ナタデココ入ブドウゼリー		寒天	砂糖			ブドウジュース ナタデココ
		牛乳		牛乳				
27	木	そばろごはん	鶏ひき肉 たまご		米 砂糖	サラダ油	さやいんげん	しょうが
		豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		里芋		にんじん	大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ
		白玉ぜんざい	あずき		白玉粉			みかん缶
		牛乳		牛乳				
28	金	ソース焼きそば	豚肉		蒸し中華めん	サラダ油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ
		ワンタンスープ	豆腐		ワンタン皮		にんじん 万能ねぎ	もやし
		オレンジソースがけミルクプリン		寒天 調理用牛乳 生クリーム	砂糖 コーンスターチ			オレンジジュース
		牛乳		牛乳				
31	月	回鍋肉丼	豚肉 赤みそ		米 押麦 砂糖 でんぷん	サラダ油	にんじん ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ
		ワカメスープ	豆腐	ワカメ			白ゴマ	長ねぎ
		冷凍パイナップル						パイナップル
		牛乳		牛乳				

夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策をしましょう。



----- 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。