

2023年

日曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
3月	黒米入りご飯 鶏肉のしそ味噌焼き もやしとピーマンのおかかソテー なすのチーズ焼き トマトときゅうりの和風和え ニラのかきたま汁 カップヨーグルト	鶏肉 味噌 かつお節 チーズ 卵 カップヨーグルト	精白米 黒米 砂糖 油	しそ もやし ピーマン 人参 ぶなしめじ なす トマト きゅうり ニラ	エネルギー 667 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20.1 g
4火	食べ残し0(ゼロ)day 手巻き寿司 青菜と枝豆がんもの煮浸し 味噌汁(キャベツ・玉葱) 飲むヨーグルト	卵 豚肉 カニカマ ツナ 海苔 味噌 がんもどき 飲むヨーグルト	精白米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	サニーレタス きゅうり 人参 小松菜 ぶなしめじ 枝豆 キャベツ 玉葱	エネルギー 669 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 16.5 g
5水	七夕メニュー ご飯 夏香味ポークソテーと星のコロッケ 生野菜の付け合わせ こんにやくといんげんのピリ辛炒め すまし汁(そうめん・オクラ) レアチーズケーキ	豚肉 さつま揚げ チーズ	精白米 小麦粉 パン粉 油 こんにやく ごま油 そうめん 砂糖	しそ キャベツ きゅうり 赤キャベツ 人参 レタス トマト さやいんげん オクラ マンゴー	エネルギー 792 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 27.5 g
12水	スペシャルメニュー ご飯 チーズインハンバーグ オクラの塩ゆで 人参グラッセ ベイクドポテト カラフルサラダ コンソメスープ(玉葱・人参・ヤングコーン) メロンソースのミルクプリン	牛肉 豚肉 チーズ 牛乳 生クリーム ゼラチン	精白米 砂糖 じゃがいも 油	オクラ 人参 レタス サニーレタス きゅうり 黄パプリカ ミニトマト 玉葱 ヤングコーン メロン	エネルギー 927 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 36.9 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ Tel.03-3961-9996

夏を元気に過ごすには

梅雨の季節が終われば、夏休みが目前です。同時に暑い夏の到来です。夏休みは、クーラーの効きすぎた場所に閉じこもらずに、適度に汗を流す機会を作りましょう。午前中の早い時間や夕方時間帯は、外に出てウォーキングを取り入れるなどして、体を動かしましょう。家の中では、食事のお手伝いや料理にも挑戦してみてください。裏面に料理作業に入る前の確認事項を載せてあるので、参考にしてみてください。
そして、食生活では下記に示したような留意点を守って、7月・8月の暑い時期を健康的に過ごしましょう！

今月の行事食
★7/5は七夕メニュー。そうめん(スープに入ります)を食べて邪気を払い、無病息災を願う献立です。星の形をしたコロッケで、七夕気分を味わいましょう！
★1学期最後のランチは、スペシャルメニュー。
お楽しみに！

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。牛乳・乳製品、果物も積極的にとりましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

●今月の食生活目標●

水分を上手に摂ろう！

最近では、熱中症予防対策として水分をこまめに摂ることが重要だと、多くの人が認識しています。それでは、どのように水分補給をすればよいのでしょうか。それにはポイントがありますので、下記のコメントを参考に、正しい水分補給をマスターしましょう。

暑い季節は、冷たくて甘い飲み物を飲む機会が増えますが、甘い飲料の飲みすぎは、血糖値の急上昇を招き、血管を傷つたり、糖尿病の下地を作ってしまう危険性があります。激しい運動後の水分補給としては、素早く筋肉にエネルギーを蓄えるためにも糖分の入った飲料を摂ることは有効です。ただし飲みすぎは避けましょう。また良質なたんぱく質を含む牛乳は、運動後の筋肉の回復を促してくれる飲料としてお勧めです。

【水分補給のポイント】

<p>いつ？</p> <p>水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめに、コップ1ばい程度とることが大切です。特に、朝起きたときや、お風呂に入る前後など、意識して水分補給をしましょう。また運動するときには、運動する前後はもちろん、運動中もこまめに水分をとりましょう。のどがかわいてから、がぶ飲みするのはやめましょう。</p>	<p>何を？</p> <p>基本的に水やお茶など、甘くない飲み物を飲むようにしましょう。炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、おなかがいっぱいになり、食事が食べられなくなると、夏バテの原因にもなります。冷たい飲み物のとりすぎにも注意しましょう。</p>	<p>運動などで大量に汗をかいたら？</p> <p>運動などをして汗をたくさんかいたときや、熱中症が疑われるときは、汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加えて、塩分もとる必要があります。経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用したり、梅干し、塩あめなどを一緒に補給しましょう。カフェインの入った緑茶、コーラ、コーヒー、紅茶は利尿作用があるので、水分補給には適していません。</p>
---	--	---

今月の食べ残し0(ゼロ)dayは4日(火)です！