

7月 予定献立表

日曜日	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	
1	水	冷やしうどん なすとコーン入りさつま揚げの揚げびたし 飲むヨーグルト	油揚げ わかめ 卵 かまぼこ タラすり身 飲むヨーグルト	うどん 天かす 片栗粉	きゅうり 小ネギ なす コーン オクラ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 13.0 g
2	木	七夕メニュー ご飯 夏香味ポークソーと星のコロッケ 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 じゃがいも 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 サニーレタス トマト さやいんげん オクラ マンゴー	エネルギー 788 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 27.3 g
3	金	スペシャルメニュー 食べ残し0(ゼロ)day 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 バイクドポテト カラフルサラダ* ビーフコンソメスープ(玉葱・人参・ズッキーニ) メロンソースのミルクプリン	牛肉 豚肉 鶏肉 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 ズッキーニ メロン	エネルギー 961 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 38.2 g
10	金	かつ丼 豆と南瓜のサラダ みそ汁(もやし・わかめ) カップヨーグルト	豚肉 卵 味噌 わかめ ひよこ豆 青エンドウ豆 赤インゲン豆 生クリーム カップヨーグルト	精白米 パン粉 砂糖 油 マヨネーズ	玉葱 小ネギ かぼちゃ サニーレタス もやし	エネルギー 891 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 28.9 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 TEL03-3961-9996



長い休暇中の食生活について



梅雨の時期も終盤にさしかかりました。梅雨が明ければ、今年も暑い季節に突入です。同時に夏休みが目前となります。これからの季節、暑くなればなるほど、室内と室外の温度差で体の調子を崩しやすくなりますから、規則正しい生活と栄養バランスをしっかりとって、夏バテにならないよう気をつけて過ごしましょう。

下記に夏休み中の食事面において特に注意が必要な事項を大きく3つに絞って、説明を加えましたので参考にしてください！

①熱中症にならないための水分のとり方

暑ければ、誰もが水分補給に努めますが、屋内で過ごす場合は、麦茶やお水で済ませ、甘いジュースの飲み過ぎには注意をしましょう。甘い飲み物は、美味しいので飲み過ぎてしまいますよね。右下の欄に甘い飲み物の体への悪影響をのせましたので、確認しておきましょう。

暑い日に、激しい運動をする場合は、必ず朝ごはんを食べてから行いましょう。味がついたおかずと味噌汁やスープを一緒にとれば、500ミリリットルの汗で失われる塩分を朝食から摂取することが出来ます。朝食を食べずに激しい運動することは、とても危険な行為です。

②休み期間中のおやつの適切なとり方 (特にジュースの飲み過ぎに注意が必要)

おやつとり方3か条

①時間を決める

✗ ダラダラ食べるのはやめましょう

②内容・量を決める

1日200kcalが目安

③食べたら歯みがきをする

虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには?

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。

バナナ
ヨーグルト

ドライフルーツ
焼きいも

ごま せんべい
きな粉 だんご

栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は?

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。

おにぎり サンドイッチ
肉まん など

+

みそ汁やスープ
を合わせると

◆今月の食生活目標◆

水分を上手に摂ろう!



甘いものの食べすぎ注意!

《水分補給のポイント》

- * 少しずつこまめに
- * 甘い飲み物ではなく水や麦茶を
- * 激しい運動をする場合は、必ず塩分をとる (スポーツドリンク、経口補水液など)
- * 日中運動する人は、必ず朝食を食べて水分・塩分補給

甘い飲み物、こんなところにご用心!

冷たくすると甘さを感じにくくなるので、ついつい飲み過ぎてしまいます。ジュースの糖分はとても多いため、飲み過ぎは肥満の原因になります。



ジュースの糖分は、すぐに体に吸収されてしまいます。お腹が空かずに大事な食事をしっかりとれなくなって、栄養に偏りが生じます。



多量に頻りに飲むと、体の血液中の糖分が急に上下繰り返すことになり、夏バテや不調の原因にもなります。



7月の行事食

ビタミンや抗酸化物質がたっぷり詰まった夏野菜を残さず食べましょう!

7/2は七夕メニュー

星の形をしたコロッケと「そうめん」「オクラ」を使ったすまし汁を提供します。機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てたすまし汁です。



7/3はスペシャルメニュー

みんな大好き、チーズが入ったハンバーグを提供します。カラフルな夏野菜と召し上がれ!

③野菜をしっかり食べて栄養バランスを整える

野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味がぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



野菜を食べると、いいことがいっぱい!

おなかの調子が整う

成長をサポート

肌がきれいになる

肥満を防ぐ

今月の食べ残し0(ゼロ)dayは
3日(金)です!