

夏バテを吹き飛ばそう!

毎日暑いので食欲がわかない日があると思います。しかし、そんなときこそしっかり食べないと体力が落ちて夏バテしてしまうので、暑い日もがんばって食べましょう!

★朝ごはんをしっかり食べましょう!

(脳にエネルギーが届き、頭もすっきりと目覚めます)



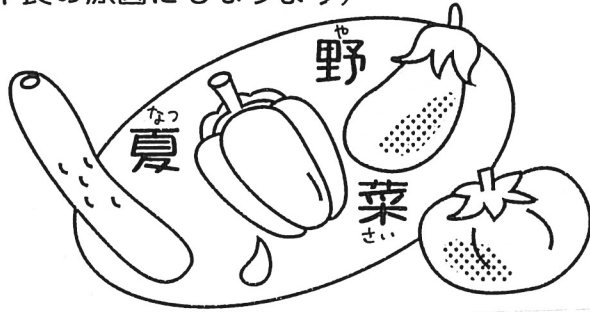
●こまめに水分補給をしましょう!

(甘い飲み物で糖分をとり過ぎないように、水やお茶・牛乳を飲むようにしましょう)



◆夏野菜をしっかり食べましょう!

(夏野菜にはビタミン類やミネラルが豊富。不足すると疲れやすくなるなど、体調不良の原因にもなります)



月	火	水	木	金																																						
<p>夏野菜クイズ</p> <p>次の野菜は、①～④のうちどれでしょうか。また、どのように実っているのでしょうか。 トマト/トウモロコシ/カボチャ/オクラ</p> <p>① </p> <p>② </p> <p>③ </p> <p>④ </p> <p>答えはウラ面にあるよ</p>	<p>1</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>626 kcal</td> <td>29.7 g</td> <td>24.9 g</td> </tr> </table> <p>レーズンパン ぎゅうにゅう かぼちゃいりハンバーグ キャベツのヨーグルトサラダ きのこのスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	626 kcal	29.7 g	24.9 g	<p>4</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>647 kcal</td> <td>26.4 g</td> <td>19.1 g</td> </tr> </table> <p>ごはん うめぼし ぎゅうにゅう とうふのまきごあげ きんぴらごぼう じゃがいもとわかめのみそ汁</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	647 kcal	26.4 g	19.1 g	<p>5</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>645 kcal</td> <td>24.5 g</td> <td>18.8 g</td> </tr> </table> <p>ひやしそめん ぎゅうにゅう えびのてんぷら さつまいものかきあげ たなばたデザート</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	645 kcal	24.5 g	18.8 g	<p>6</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>664 kcal</td> <td>27.5 g</td> <td>22.0 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ ししゃものほうしよあげ じゃがいものそばろに なっばのにびたし</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	664 kcal	27.5 g	22.0 g	<p>7</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>627 kcal</td> <td>24.8 g</td> <td>16.0 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう すふた ピリカラきゅうり ミニトマト れいとうみかん</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	24.8 g	16.0 g	<p>8</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>608 kcal</td> <td>25.0 g</td> <td>20.9 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ブルーベリージャム いかのアーモンドあげ カリフラワーのカレーピクルス トマトとまめのスープ ぎゅうにゅう</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	608 kcal	25.0 g	20.9 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																								
626 kcal	29.7 g	24.9 g																																								
エネルギー	たんぱく質	しつ																																								
647 kcal	26.4 g	19.1 g																																								
エネルギー	たんぱく質	しつ																																								
645 kcal	24.5 g	18.8 g																																								
エネルギー	たんぱく質	しつ																																								
664 kcal	27.5 g	22.0 g																																								
エネルギー	たんぱく質	しつ																																								
627 kcal	24.8 g	16.0 g																																								
エネルギー	たんぱく質	しつ																																								
608 kcal	25.0 g	20.9 g																																								
<p>11</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>649 kcal</td> <td>25.0 g</td> <td>20.3 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす さんしょくナムル しおゆでえだまめ オレンジミニゼリー</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	649 kcal	25.0 g	20.3 g	<p>12</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>655 kcal</td> <td>25.6 g</td> <td>24.3 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー スープミルクファンティー すいか</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	655 kcal	25.6 g	24.3 g	<p>13</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>600 kcal</td> <td>26.7 g</td> <td>16.8 g</td> </tr> </table> <p>わかめごはん ぎゅうにゅう じゃこいりたまごやき チンゲンサイのおかかあえ うちまめのおつゆ ミニゼリー</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	600 kcal	26.7 g	16.8 g	<p>14</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>697 kcal</td> <td>19.1 g</td> <td>19.3 g</td> </tr> </table> <p>ドライカレー ぎゅうにゅう あげじゃが ナタデココフルーツ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	697 kcal	19.1 g	19.3 g	<p>15</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>649 kcal</td> <td>26.8 g</td> <td>12.9 g</td> </tr> </table> <p>ぶたにくときゅうりのしょうがどん トマトとコーンのゆずあえ オクラとかぼちゃのみそ汁 ももゼリー ぎゅうにゅう</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	649 kcal	26.8 g	12.9 g								
エネルギー	たんぱく質	しつ																																								
649 kcal	25.0 g	20.3 g																																								
エネルギー	たんぱく質	しつ																																								
655 kcal	25.6 g	24.3 g																																								
エネルギー	たんぱく質	しつ																																								
600 kcal	26.7 g	16.8 g																																								
エネルギー	たんぱく質	しつ																																								
697 kcal	19.1 g	19.3 g																																								
エネルギー	たんぱく質	しつ																																								
649 kcal	26.8 g	12.9 g																																								

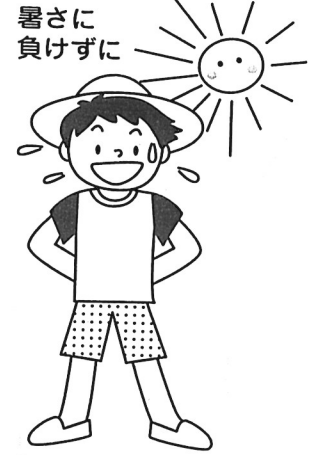
夏の健康づくりは食生活から

暑い夏の季節となりました。この時季、食欲が低下し、のどごしがよい“めん類”を食べることが多くなります。しかし、そうめんや冷麦などで食事をすませると、たんぱく質、ミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足して、夏負けしてしまいます。

めん類を食べるときは、肉、魚、卵などの動物性食品や、季節の野菜を豊富に使った“具”を加えましょう。または、“副食”（おかず）と一緒に食べるようにしましょう。



2学期の給食は
9月2日からです
幼稚園は
9月5日からです



月	火	水	木	金
<p>なつやおい 夏野菜クイズの答え</p> <p>なつ おお やさい 夏に多くとれる野菜は、太陽をいっぱい浴びて成長できるような形です。</p> <p>① トウモロコシ</p> <p>② オクラ</p> <p>③ トマト</p> <p>④ カボチャ</p>	<p>1 レーズンパン</p> <p>かぼちゃ入りハンバーグ 50 赤 豚ひき肉 25 赤 かぼちゃ 20 緑 玉葱 10 緑 鶏卵 2 赤 パン粉 2 黄 牛乳 0.2 赤 自然塩 0.2 ナツメグ 0.1 こしょう 15 トマトケチャップ 2 濃厚ソース 2 赤ワイン 0.5 米白較油 0.5 黄</p> <p>レモン果汁 0.6 緑 自然塩 0.3 きのこのスープ 玉葱 15 緑 チキンハム 10 赤 しめじ 15 緑 マッシュルーム 10 緑 しいたけ 5 緑 にんじん 5 緑 セロリ 5 緑 パセリ 0.5 緑 チキンアイオン 10 自然塩 1 淡口しょうゆ 0.5 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 自然塩 1 淡口しょうゆ 0.5 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 自然塩 1 淡口しょうゆ 0.5 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1</p>	<p>2 ごはん(S)</p> <p>梅干し 1個 緑 きんぴらごぼう 25 緑 にんじん 10 緑 突きこんにやく 20 緑 濃口しょうゆ 4 緑 みりん 4 黄 砂糖 0.4 黄 ごま油 1 黄 白ごま 1 黄 ジャガイモとワカメのみそ汁 30 黄 じゃがいも 30 黄 玉葱 10 緑 にんじん 5 緑 白ねぎ 5 緑 干しわかめ 1 緑 小麥粉 10 黄 白みそ 2 黄 赤みそ 4 赤 けずり節 3 黄 だし昆布 0.5 緑</p> <p>冷やしそうめん 45 黄 さつまいも 35 黄 玉葱 15 緑 ホールコーン 10 緑 小麦粉 8 黄 でんぶん 3 黄 山芋ピューレ 2 黄 ベーキングパウダー 0.1 米白較油 4 黄</p> <p>ふりかけ 1個 赤 厚揚げ 30 赤 チンゲンサイ 50 緑 しめじ 5 緑 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 淡口しょうゆ 5 濃口しょうゆ 1 でんぶん 9 黄 みりん 9 淡口しょうゆ 8 米白較油 3 黄 トマトケチャップ 2 酒 2 米酢 1.5 ごま油 0.5 黄</p> <p>酢豚 50 赤 玉葱 25 緑 濃口しょうゆ 20 緑 砂糖 15 黄 ピーマン 10 緑 干しいたけ 1 緑 たまごが 0.6 緑 でんぶん 9 黄 みりん 9 淡口しょうゆ 8 米白較油 3 黄 トマトケチャップ 2 酒 2 米酢 1.5 ごま油 0.5 黄</p> <p>ピリカラきゅうり 50 赤 白ごま 1.5 黄 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.3 黄 豆板揚げ 0.2 自然塩 0.1</p> <p>ミニトマト 1個 緑 園児のみ 2個 緑 その他 2個 緑</p> <p>冷凍みかん 1個 緑</p> <p>ブルーベリージャム 1個 黄 カットトマト 30 緑 玉葱 20 緑 いんげん豆 10 黄 じゃがいも 10 黄 キャベツ 10 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 10 赤 セロリ 5 緑 ももこつ 10 自然塩 1 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1</p>	<p>3 ごはん(S)</p> <p>豆腐のまご揚げ 35 赤 鶏ひき肉 15 赤 むきえび 10 赤 にんじん 8 緑 青ねぎ 7 緑 玉葱 5 緑 鶏卵 5 赤 たまごが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3 みりん 1 砂糖 0.4 黄 自然塩 0.1 こしょう 0.1 でんぶん 1.5 黄 米白較油 4 黄</p> <p>冷やしそうめん 45 黄 さつまいも 35 黄 玉葱 15 緑 ホールコーン 10 緑 小麦粉 8 黄 でんぶん 3 黄 山芋ピューレ 2 黄 ベーキングパウダー 0.1 米白較油 4 黄</p> <p>ふりかけ 1個 赤 厚揚げ 30 赤 チンゲンサイ 50 緑 しめじ 5 緑 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 淡口しょうゆ 5 濃口しょうゆ 1 でんぶん 9 黄 みりん 9 淡口しょうゆ 8 米白較油 3 黄 トマトケチャップ 2 酒 2 米酢 1.5 ごま油 0.5 黄</p> <p>酢豚 50 赤 玉葱 25 緑 濃口しょうゆ 20 緑 砂糖 15 黄 ピーマン 10 緑 干しいたけ 1 緑 たまごが 0.6 緑 でんぶん 9 黄 みりん 9 淡口しょうゆ 8 米白較油 3 黄 トマトケチャップ 2 酒 2 米酢 1.5 ごま油 0.5 黄</p> <p>ピリカラきゅうり 50 赤 白ごま 1.5 黄 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.3 黄 豆板揚げ 0.2 自然塩 0.1</p> <p>ミニトマト 1個 緑 園児のみ 2個 緑 その他 2個 緑</p> <p>冷凍みかん 1個 緑</p> <p>ブルーベリージャム 1個 黄 カットトマト 30 緑 玉葱 20 緑 いんげん豆 10 黄 じゃがいも 10 黄 キャベツ 10 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 10 赤 セロリ 5 緑 ももこつ 10 自然塩 1 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1</p>	<p>4 ごはん(M)</p> <p>マーボーなす 100 緑 豚ひき肉 25 赤 白ねぎ 8 緑 干しいたけ 2 緑 たまごが 1 緑 にんにく 0.3 緑 米白較油 3 黄 濃口しょうゆ 4 黄 パドメ味噌 2 赤 酒 2 みりん 2 砂糖 1 黄 ごま油 0.5 黄 豆板揚げ 0.3 パプリカ 0.2 緑 でんぶん 4 黄</p> <p>三色ナムル 20 緑 ほうれん草 20 緑 ぜんまい 15 緑 緑豆もやし 15 緑 チキンハム 10 赤 にんじん 5 緑 青ねぎ 5 緑 山芋ピューレ 0.5 緑 にんにく 0.1 緑 濃口しょうゆ 3.5 酒 2 砂糖 2 ごま油 0.5 黄 白ごま 2</p> <p>オレンジミニゼリー 1個 緑</p> <p>ケチャップフラング 40 赤 玉葱 20 緑 カットトマト 20 緑 トマトケチャップ 20 マスタードソース 1 濃厚ソース 0.5 砂糖 0.5 黄 米白較油 1 黄</p> <p>キャベツのカーンソーテー 40 緑 キャベツ 0.5 黄 自然塩 0.5 カレー粉 0.2 ターメリック 0.1</p> <p>スープミルクファンテー 40 赤 じゃがいも 30 黄 玉葱 20 緑 鶏卵 20 赤 しめじ 5 緑 パセリ 0.5 緑 チキンアイオン 10 山芋ピューレ 2 黄 パン粉 1 黄 白ワイン 1 赤 自然塩 0.7 オリーブ油 0.4 黄 こしょう 0.1</p> <p>すいか 1/32個 緑</p> <p>じゃこ入り卵焼き 55 赤 にんじん 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 青ねぎ 5 緑 芽ひじき 2 緑 牛乳 5 赤 山芋ピューレ 2 黄 淡口しょうゆ 2 酒 1 砂糖 0.5 黄 ごま油 1 黄</p> <p>チンゲンサイのおかかおえ 50 緑 淡口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 煮干しだし 0.1 赤 かつおぶし 0.7 赤</p> <p>打ち豆のおつゆ 10 緑 えのきたけ 5 赤 にんじん 5 緑 みづば 5 緑 刻み昆布 0.5 緑 けずり節 3 淡口しょうゆ 4 みりん 0.5 自然塩 0.3 でんぶん 2 黄</p> <p>メロンミニゼリー 1個 緑</p> <p>ドライカレー(具) 25 赤 玉葱 8 緑 にんじん 5 緑 ピーマン 5 緑 干しいたけ 0.5 緑 たまごが 0.4 緑 にんにく 0.2 緑 冷凍グリーンピース 4 緑 干しぶどう 2 緑 カレー粉 0.9 ターメリック 0.8 ナツメグ 0.2 クミン 0.1 コリアンダー 0.1 こしょう 0.1 自然塩 0.6 ばいせん小麦粉 2 黄 バター 3 黄 トマトケチャップ 3 赤ワイン 1 濃厚ソース 0.5 米白較油 0.5 黄 チキンアイオン 5</p> <p>あげじゃが 80 黄 じゃがいも 4 黄 自然塩 0.2 青のり 0.1 緑</p> <p>ナタデココフルーツ 30 緑 みかん缶詰 15 緑 パイナップル缶詰 15 緑 砂糖 5 黄 レモン果汁 1 緑</p> <p>豚肉ときゅうりのしょうが丼 40 赤 きゅうり 15 緑 たまごが 1.5 緑 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 1.5 酒 1 みりん 1 砂糖 1 黄 米白較油 0.5 黄 こしょう 0.1</p> <p>ももゼリー 40 緑 砂糖 4 黄 アガー 3.5 緑 レモン果汁 1 緑</p> <p>トマトとコーンのゆずおえ 20 緑 にんじん 15 緑 ゆず果汁 1 緑 りんご酢 1 砂糖 1 黄 自然塩 0.3</p>

【栄養三色】 黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ※印は千早赤阪村産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。