



今月のお弁当の日はありません。

25日はお祭りメニューになります。

梅雨が終わる、本格的な暑さがやってきます。暑い夏は食欲がなくなりがちです。元気に乗り切るために、こまめな水分補給と規則正しい食生活を心がけましょう。



(給食目標)  
暑さに負けないように、しっかり食べよう!!  
\* 規則正しい生活  
\* 冷たいものを摂りすぎない

**朝ごはんはとっても大事!**

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きた時の体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べる事で体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチがはまります。元気に活動するには、朝ごはんは大切な栄養素となります。

**朝ごはんの効果**

- 体や脳のエネルギーになる
- 体温が上がる
- 脳の働きを活発にする
- 排便を促す



**★水分補給はこまめにしましょう!★**

Q1日にどれくらいの水分が必要なのか?

A1日普通に生活しているだけで2.5Lの水が体から出ていきます。食事や体内で作られる水分は1.3L。意識してとらないと1.2L足りないということに...!

つくられるのは...1.3L  
出ていくのは...2.5L  
汗など...0.9L  
トイレ...1.6L

**1.2L不足!**

体内生成  
0.3L

食事  
1.0L



**令和5年 予定 献立** 🍲 \* 🍦 \* 🍧 \* 🍰 \* 🍩

7月		主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加
10	月	ごはん ポークカレー オレンジ	牛乳	牛乳
24		きゃべきゃべサラダ	ジャムサンド	ビスコ
11	火	ごはん 魚のチーズ焼き ほうれん草のごま和え 豆腐スープ	お茶 スイカ・おかし	ヨーグルト
12	水	ごはん 牛肉の甘辛炒め	牛乳	牛乳
26		きゅうりの昆布和え そうめん汁	じゃこ芋天	バナナ
13	木	パン ひじき入りハンバーグ	お茶 お菓子	牛乳
27		マカロニサラダ 星の子スープ	アイスクリーム	チーズ
14	金	ごはん 大豆の五目煮	牛乳	牛乳
28		じゃこ炒め かぼちゃのみそ汁	ぶどうゼリー	卵ボーロ
1	土	ごはん	牛乳	牛乳
15		中華丼	バナナ	ビスケット
29		小松菜のスープ	お菓子	
3	月	ごはん 魚の塩焼き 里芋のみそ汁	お茶	牛乳
31		リャンパンサンスー	みるくっこ	コーンフレーク
4	火	ごはん 夏野菜のスタミナ炒め	牛乳	ヨーグルト
18		きゅうりの漬け お麩のすまし汁	パン・お菓子	
5	水	ごはん 鶏肉のワイン煮	牛乳	牛乳
19		マセドアンサラダ コーンスープ	プリン・お菓子	丸ボーロ
6	木	ごはん マーボー豆腐	牛乳	牛乳
20		千切り大根のサラダ わかめスープ	メロン・お菓子	チーズ
7	金	ごはん 魚の南蛮漬け かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	牛乳 フレンチトースト	牛乳 バナナ
8	土	パン ナポリタンスパゲティ	牛乳	牛乳
22		かきたま汁 オレンジ	クッキー	せんべい
21	誕生会	お星さまチキンライス 唐揚げ ウインナー リャンパンサンスー かきたま汁 添野菜 フルーツ盛り	牛乳 プリン お菓子	牛乳 クッキー

**作ってみませんか!**

**たなばたフルーツポンチ(3人分)**

<材料> 粉寒天4g 砂糖30g 水100ml 牛乳200ml サイダー適量 好きな果物・缶詰め

<作り方> ①鍋に粉寒天、水を入れよく混ぜる。

②中火にかけ、焦げないように木べらで混ぜながらしっかり溶かす。

③沸騰してきたら牛乳を加えよく混ぜる。

④ふつつつしてきたら砂糖を加えてよく混ぜる。

⑤平たい容器に④を流し粗熱をとりしっかり冷蔵庫で冷やす。

⑥果物と牛乳寒天を星形に型抜きし、器に入れる。

⑦サイダーを注いで出来上がり!!!

