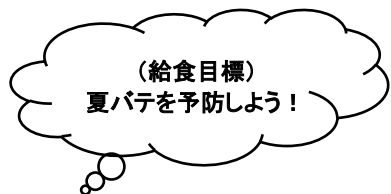


梅雨が明けると夏の暑さもそろそろ本番です。この時期は体調を崩しがちになります。夏を元気に乗り切る為に、食事と睡眠はしっかり摂り、水分補給もこまめにしましょう。



★夏バテに効く食べ物★

夏バテには、**ビタミンC**・**クエン酸**・**ミネラル**など豊富に含む食べ物が効果的です。

ビタミンB1・・・豚肉・ウナギ・大豆製品など糖質をエネルギーに変え疲労回復を助ける。
ビタミンC・・・キウイ・レモン・ブロッコリーなど抗酸化作用があり免疫力アップに役立つ。

クエン酸・・・梅干し・夏ミカン・酢など疲労回復や新陳代謝を活発にする効果がある。

ミネラル・・・ナトリウム・カリウム・カルシウムなど水分バランスを整えたり体調を維持する役立ち。



◆夏に適した飲み物と特徴◆

◆**麦茶**・・・ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まない為多少の発汗時熱中症予防として飲む飲料に最適です。

◆**水**・・・ミネラルを含まない為、発汗時に大量に飲むとバランスが崩れる可能性がある。汗をかいていない日常的な水分補給に向いている。

◆**経口補水液**・・・身体に吸収されやすい為、大量発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。塩分が多い為、日常的に飲むには適しません。

◆**スポーツ飲料**・・・ミネラルを多く含む為発汗時に向いていますが糖質が高い為摂りすぎに注意。日常的な水分補給には適しません。

★トマトの甘酢漬け>(4人分)★

<材料>トマト2個・玉ねぎ1/4・パセリ

<調味料>砂糖60g 酢20g 塩10g オリーブオイル10g

<作り方>①玉ねぎをスライスして塩もみし絞る。

②トマトは角切りにする。(湯剥きすると食べやすい)

③調味料とトマト・玉ねぎ・刻みパセリを和える。 出来上がり!!

※玉ねぎの辛味を消したいときは軽く湯がくと良い。



令和7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
14 28	月 ごはん 夏野菜カレー きゃべきゃべサラダ オレンジ	お茶 お菓子 カップヨーグルト	牛乳 せんべい
1 15 29	火 ごはん 魚のチーズ焼き ごま和え 豆腐のスープ	お茶 すいか おかき	牛乳 ビスコ
2 16 30	水 ごはん 肉野菜みそ炒め きゅうりの昆布和え そうめんすまし汁	牛乳 じゃこ入り いも天	牛乳 卵ボーロ
3 17 31	木 ごはん ひじきハンバーグ マカロニサラダ 星の子スープ	牛乳 フルーツゼリー お菓子	ヨーグルト
4	金 ごはん 大豆の五目煮 じゃこ炒め 玉ねぎのみそ汁	お茶 七夕そうめん	牛乳 丸ボーロ
5 19	土 ごはん 木の葉丼 小松菜のスープ	牛乳 バナナ・お菓子	牛乳 せんべい
7	月 ごはん 夏野菜のブルコギ きゅうりの香味漬け お麩のすまし汁	お茶 みるくっこ	牛乳 コーンフレーク
8 22	火 ごはん 魚の塩焼き リャンパンサンスー 里芋のみそ汁	牛乳 バナナ・お菓子	ヨーグルト
9 23	水 パン 鶏肉のワイン煮 コーンスープ ポテチーズサラダ	牛乳 ココアプリン	牛乳 卵ボーロ
10 24	木 ごはん マーボー豆腐 わかめスープ 千切り大根のサラダ	牛乳 メロン・お菓子	牛乳 ビスケット
11 25	金 ごはん 魚の南蛮 トマト 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 クッキー
12 26	土 パン ナポリタンスパゲティ かきたま汁	牛乳 チーズ・お菓子	牛乳 せんべい
18	誕生会 お星さまキーマカレー 唐揚げ ポテトサラダ 添え野菜 フルーツ盛り合わせ	お茶 アイスクリーム お菓子	牛乳 ビスケット