

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	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 ベビーチーズ	鶏肉 味噌 かつお節 チーズ 卵	精白米 黒米 砂糖 油	しそ もやし ピーマン 人参 エリンギ なす トマト きゅうり ニラ	エネルギー 666 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 23.6 g
2	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) カップヨーグルト(カルシウム強化)	卵 豚肉 カニカマ ツナ 海苔 味噌 がんもどき カップヨーグルト	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 639 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 16.5 g
3	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
4	木	セタメニュー 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 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 791 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 27.5 g
5	金	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 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)	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 スッキーニ メロン	エネルギー 961 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 38.2 g

※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

◆今月の食生活目標◆

水分を上手に摂ろう!



《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

暑い夏の到来です。熱中症予防に努めましょう!

梅雨明けは、まだまだ先ですが、今年も確実に暑い夏がやってきます。長期の天気予報では、観測史上、最も暑い夏になるといっています。
これから8月にかけて、外出時や屋外での激しい運動をする際は、熱中症にならないように十分に気を付けなければなりません。日ごろから体調を整え、睡眠をしっかりとりましょう。
食事面では、右下欄に示したように、規則正しく1日3食摂って、栄養補給をしっかり行ってほしいと思います。冷たいアイスやそうめん、うどんなどを食べすぎると、夏バテを起こしかねませんので、たんぱく質がとれるおかずとビタミン、ミネラル、食物繊維がとれる野菜中心のおかずを組み合わせるバランスよく食べることが大事ですね。裏面に「栄養バランスを考えた食事の選び方」を載せましたので、ぜひ参考にしてみてください。

【夏野菜を積極的に摂ろう!】



夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好き嫌いなく、しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

7/4はセタメニュー

星の形をしたコロッケと天の川をイメージしたすまし汁を提供します。食べながら願い事を唱えてみてはいかがでしょうか!

7/5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です。夏野菜をおしゃれに添えたリッチな献立です。



今月の食べ残し0(ゼロ)dayは
2日(火)です!

暑い夏のおたすけマン! 「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB₁がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちなので、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためのビタミンB₁は意識してとった方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。

