

令和6年



7月の献立

今月の平均
エネルギー 785kcal
たんぱく質 31.3g

※ 材料等の都合により献立を変更することがあります。

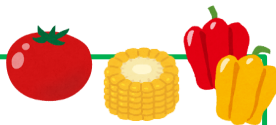
1日 月曜日	2日 火曜日	3日 水曜日	4日 木曜日《早給食》	5日 金曜日《早給食》	変更び切
ピリ辛肉みそ丼・なめこ汁 春雨サラダ 果物(メロン・赤肉) 牛乳	ご飯・味噌汁 鮭の人参マヨソース焼き 添) 信田あえ いりどり・牛乳	ご飯・けんちん汁 チキンカツ 添) キャベツ・ミニトマト ほうれん草の海苔あえ・牛乳	ハムとコーンのピラフ キャベツのスープ スペイン風オムレツ 人参のラペ・牛乳	ご飯・春雨スープ 回鍋肉 ナムル ぶどうゼリー・牛乳	6/21 (金)
8日 月曜日《早給食》	9日 火曜日《早給食》	10日 水曜日	11日 木曜日	12日 金曜日《早給食》	変更び切
ジャコ菜飯・沢煮椀 五目卵焼き 添) 大根おろし 野菜の塩昆布あえ 果物(小玉すいか)・牛乳	ご飯・味噌汁 かじきのごまみそ焼き 添) 野菜炒め 切干大根の煮物・牛乳	カレーうどん ポテトチーズボール 海藻サラダ フルーツポンチ・牛乳	ご飯・味噌汁 鶏の唐揚げ 添) カリカリ豆ごぼう 油揚げと小松菜のお浸し・牛乳	キムタク炒飯・若布スープ しゅうまい 添) 青梗菜 ツナと大根のごまダレサラダ 牛乳	6/28 (金)
15日 月曜日	16日 火曜日《早給食》	17日 水曜日《早給食》	18日 木曜日《早給食》	19日 金曜日《早給食》	変更び切
海の日 	夏野菜カレーライス 野菜スープ コーンサラダ 牛乳	いわしのかば焼き丼 豚汁 小松菜とひじきのマヨネーズ和え 果物(パイナップル)・牛乳	雑穀ご飯・味噌汁 豚肉の冷しゃぶ じゃが芋のきんぴら 牛乳	ご飯・にらたまスープ 麻婆豆腐 もやし中華風サラダ フルーツヨーグルト・牛乳	7/5 (金)



夏バテに負けない食事のポイント



①旬の夏野菜で栄養補給



旬の野菜には、その時の気候に負けないための栄養素が多く含まれています。夏の暑さで体内消費が増えるビタミン、汗とともに失われるカリウムを、夏野菜から積極的に摂りましょう。

②こまめな水分補給をしっかりと！



喉の渇きを感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。スポーツドリンクには大量の砂糖が含まれているため、飲み過ぎは喉の渇きや消化力、食欲の低下に繋がります。日常的な水分補給は水かお茶がおすすめです。

③冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう

ジュースやアイスなどの冷たいものを摂りすぎると、胃腸の働きが弱くなったり、食欲の低下を引き起こすことがあります。体を温める食事を摂るように心がけましょう。



なぜ、夏野菜をおすすめするのか？



ビタミンCを豊富に含む

ビタミンCには、皮膚や細胞のコラーゲンの合成や免疫力の強化、鉄分の吸収促進など、様々な作用があります。体内で合成できないので、夏野菜を活用して摂取しましょう！

《ビタミンCが多い夏野菜》
トマト、ゴーヤ、ピーマン、パプリカ



カリウムを豊富に含む

カリウムは、細胞の中に多く含まれているミネラルの1つです。塩分過多の調節や、筋肉の収縮、神経伝達などの役割を担っています。夏は、汗とともに体外に排出されることで不足しやすく、脱力感や食欲不振を起こす原因にもなります。

《カリウムが多い夏野菜》
きゅうり、なす、枝豆、ゴーヤ、とうもろこし



生で食べられる野菜が多い

夏野菜は、生で食べられるものが多いです。ビタミンCなど、加熱に弱い栄養素も壊さずに食べることができます。また、水分も豊富に含んでいるため、水分補給にもなります。

《おすすめの生野菜》
トマト、きゅうり、レタス

