



献立もいっつけ表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|--|---|
| 3日 【ビビンバ】 ビビンバ 肉・野菜 ごはん 豆腐スープ | 4日 【ハヤシライス】 コーンサラダ ごはん ハヤシルウ | 5日 青菜とじゃこのサラダ ちりめんじゃこ いかのごまマヨネーズ焼き ごはん 磯煮 | 6日 冷や奴 しょうゆ ごま酢あえ 鶏肉のから揚げ(3個) 枝豆入りわかめごはん | 7日 パリパリサラダ メープルシロップ 星型コロッケ 黒パン レンフォアタン |
| 10日 夏野菜のチーズ焼き 中華めん ジャージャーめん(野菜) 【ジャージャー麺】 めん、野菜、肉みそをのせて混ぜて食べる ジャージャーめん(肉みそ) | 11日 じゅーしーは、沖縄料理の一つで、沖縄でよく食べられるごんぶと豚肉を使った焼きこみご飯です。 じゅーしー 冷凍みかん ゴーヤチャンプルー ソフトカレー 竜田揚げ | 12日 ビーンズサラダ スライスチーズ 鶏肉の照り焼き 子どもパン コンソメスープ | 13日 華風あえ はんぺんフライ キムチチャーハン トマトと卵のスープ | 14日 浦上そばろ 食育の日の献立 浦上そばろは、長崎県の郷土料理です さばの七味焼き ごはん 冬瓜の煮物 |

17日

海の日

18日
 【カレーライス】

福神漬
 バンバンシーサラダ
 ごはん
 カレールウ

夏バテを防ぐ！ 食事ポイント

- 1 偏った食事をしない**
 あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- 2 ビタミンB群、Cを多く**
 夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。
- 3 冷たいものを食べすぎない**
 胃に負担がかかるので、冷たいものばかり食べないようにしましょう。