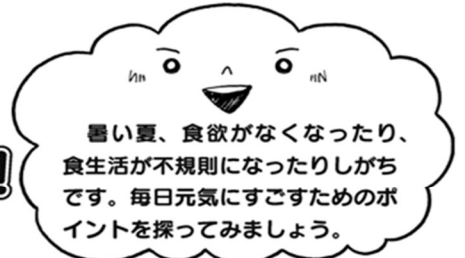


夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！



元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをとのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊 & 朝ごはんめまでは…
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気ポイント2 上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3 間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。



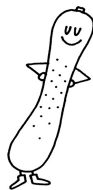
夏バテしない食事の工夫～夏場の食事のポイント～

● ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。
(豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、にんにく、ごまなど)

● 夏野菜をとりこんで

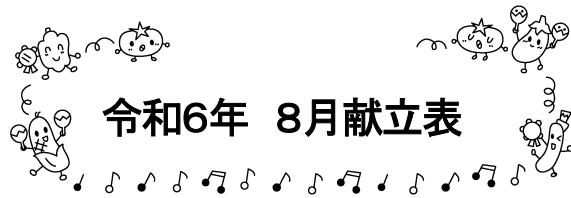
旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。
(南瓜、冬瓜、胡瓜、トマト、茄子、ピーマン、とうもろこし)



● いつもとちょっと違った風味をプラスワン

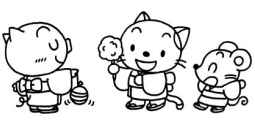





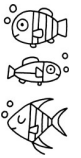



- ① チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷらの衣
⇒ カレー粉
- ② 冷しゃぶ、冷や奴、サラダ
⇒ 梅肉、ごま、みそ、レモン醤油
- ③ 炒め物
⇒ 豆板醤でピリ辛風味に
- ④ スープや煮物、あんかけなどに
⇒ 葛粉や片栗粉でとろみをつけて、ひんやりとのごしをやわらかく





令和6年 8月献立表

あゆみ学園

日	Cal	主食		副食		デザート		おやつ
		メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
1 (木) 20 (火)	528	食パン		魚のフリッター チキンサラダ ポテトスープ	魚、玉葱、人参、醤油、酒、カレー粉、キャノーラ油 ホットケーキミックス、卵 ささみ、キャベツ、人参、胡瓜、いりごま、キャノーラ油 すし酢、塩コショウ、プチトマト いりごま、コショウ、とりがらスープ ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、葱、醤油、塩	バナナ		牛乳
2 (金) 27 (火)	454	麻婆大根丼	精白米、大根、人参、玉葱、生姜 豚ミンチ、干し椎茸 ケリルピース、にんにく、赤味噌、酒 三温糖、ごま油、醤油、片栗粉	ミックスサラダ 中華スープ	じゃが芋、胡瓜、人参、キャベツ、ロースハム いりごま、マヨネーズ 玉葱、人参、ベーコン、春雨、えのき、葱、醤油 塩、ごま油、プチトマト	フルーツ ゼリー	パン缶 りんご ジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
5 (月) 26 (月)	366	あんかけ 焼きうどん	茹でうどん、豚肉、角天、玉葱 キャベツ、もやし、ピーマン とりガラ、片栗粉 人参、生姜、にんにく、コショウ キャノーラ油、ごま油、酒、塩	卵スープ	プチトマト 玉葱、えのき、人参、鶏肉、卵、葱、ガラスープ	りんご ゼリー		ミックス ジュース
6 (火) 30 (金)	420	ごはん		コロケ 雑菜 チキンスープ	牛ミンチ、じゃが芋、玉葱、小麦粉、卵、パン粉 キャノーラ油、牛肉、いりごま、醤油、酒、卵 春雨、人参、葱、玉葱、キャベツ、キャノーラ油 三温糖、醤油、塩、プチトマト 玉葱、人参、鶏肉、ワカメ、葱、ガラスープ	チョコ バナナ プリン	バナナ 牛乳 生クリーム ネスレミロ 粉ゼラチン	牛乳
7 (水) 29 (木)	415	ハヤシライス	精白米、豚肉、玉葱、人参 にんにく、トマト水煮、ピーマン マッシュルーム、生クリーム ハヤシルー、デミグラスソース	酢の物 チキンスープ	胡瓜、人参、もやし、春雨、かにかま すし酢、三温糖、醤油、プチトマト 玉葱、人参、鶏肉、厚揚げ、ガラスープ、塩	小豆 ミルク	茹で小豆 牛乳 粉ゼラチン	牛乳
8 (木) 28 (水)	395	ごはん		鶏の照り焼き 南瓜のミルク煮 味噌汁	鶏肉、醤油、酒、みりん、三温糖 ベーコン、南瓜、玉葱、えのき、牛乳、バター コンソメ、塩、コショウ、プチトマト 玉葱、里芋、薄揚げ、葱、あごだし、昆布、味噌	もも ゼリー		牛乳
21 (水)	406	ごはん		魚の香味焼き ひじきサラダ 豚汁	魚、葱、生姜、にんにく、三温糖、みりん 醤油、キャノーラ油、酒、ごま油、プチトマト 乾燥ひじき、薄口醤油、胡瓜、人参、ロースハム いりごま、マヨネーズ、大根、さつまいも 豚肉、玉葱、人参、葱、味噌、だし、昆布	ヨーグルト		牛乳
22 (木)	395	ごはん		長芋ハンバーグ 大根のナムル かき玉汁	長芋、豚肉、牛肉、玉葱、人参、卵、牛乳 パン粉 大根、もやし、人参、ほうれん草、醤油 三温糖、ごま油、いりごま、片栗粉 卵、玉葱、人参、豆腐、えのき茸、醤油、塩	ピーチ ゼリー	白桃缶 ヨーグルト 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
23 (金)	518	食パン		茄子の味噌グラタン風 ツナサラダ パンキンスープ	茄子、牛ミンチ、ベーコン、玉葱、味噌、三温糖 ピーマン、じゃが芋、チーズ、コンソメ、醤油 こしょう、キャノーラ油、プチトマト、いりごま、マヨネーズ 切り干し大根、薄口醤油、胡瓜、人参、ツナ 南瓜、ベーコン、玉葱、牛乳、コンソメ 生クリーム、パセリ	プリン		牛乳

★材料の仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。