

7月の献立表



3日 (水) パン 卵いりつぶつぶコーン スープ 鶏肉のナポリタン仕立 て(ケチャップ煮) 黄桃缶	4日 (木) ごはん 五目汁 ビビンバ 冷凍みかん	5日 (金) パン ナポリタン 星のコロッケ セタゼリー	献立説明 5日はもうすぐ七夕という ことで、おりひめとひこ星 の物語にちなんで星形のコ ロッケをつけました。また、 笹をイメージした涼しげな 緑色のゼリー(マスカット 味)にしました 今月からサラダやお ひたしができません 暑さが続く9月末までは衛 生管理の決まりでサラダや おひたしは作りません。楽 しみにしていた人はごめん なさい	
8日 (月) 和食の日 ごはん みそ汁 鮭南蛮あえ 白菜とさつま揚げの 煮びたし	9日 (火) ごはん ポークカレー きゃべつとツナの ソテー 豆乳プリン	10日 (水) ツイストパン シチュー いもコロッケ ソテー	11日 (木) 減量ごはん 五目うどん 鶏肉と大豆とじゃこ のあめ煮 ミニトマト2個	12日 (金) パン アイントプフ 豚肉とキャベツの ソースあえ パイン缶
16日 (火) ごはん マーボー豆腐 ぎょうざ2個 きゅうりの炒め物	17日 (水) パン チョコクリ ーム 肉団子いりスープ かぼちゃチーズフラ イ すいか	18日 (木) ごはん みそ汁 よだれ鶏(揚げた鶏肉 のナッツかけ) トマト1	19日 (金) パン チキンブラウンソー ス煮 オムレツ 三色ソテー	献立説明12日の アイントプフとは ドイツの家庭料理 でいろいろな食材 が入ったスープの ことです
22日 (月) 減量ごはん 坦々うどん 肉シュウマイ(3個) 小魚とわかめのいり煮	23日 (火) 中華飯(いかエビ 無) ピリ辛もやし はちみつレモンゼ リー	7月27日は「すいかの日」 皮の模様が綱に似ていることから2(つ)7(な)で27日。旬が7月のため 7月27日がすいかの日になったそうです。おもなすいかの産地は熊本県、 千葉県、山形県です。北海道でも共和町や富良野市などでとれます 種の近くが一番甘いそうです。食べる時に確認してみよう。		

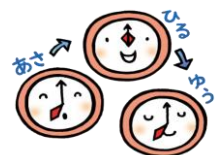


「夏バテ」ってなに？

夏の暑さのために元気がなくなってしまうことを「夏バテ」といいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり体の疲れがとれにくくなったりします。

●夏バテを防ぐ食事のポイントはバランスよく食べることが大事

また、時間を決めて1日3食規則正しい食事の時間が良い生活リズムをつくりま



あっさりした食事ばかりでは、つかれやすくなります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。主
 食・主菜・副菜・汁物を意識してそろえると栄養バランスが整いやすくなります。

●たくさん食べてよく体を動かしてたっぷり睡眠をとることが大事

疲れたなと感じた時は無理をしないで休む(休憩する)ようにしましょう。

水分補給も忘れないようにしましょう。(飲むタイミングは喉が渇く前)

