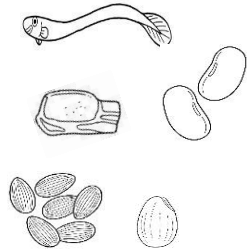


8・9月の献立表

8月26日(月)和食の日 牛乳 ごはん 呉汁 鮭とじゃが芋のさっぱり煮 白菜のにびたし	27日(火) 牛乳 減量ごはん きつねうどん パラパラかき揚げ 鶏ごぼうご飯の具	28日(水) 牛乳 パン チョコクリーム 白菜と厚揚げのスープ 肉団子のケチャップ炒め メロン1	29日(木) 牛乳 ごはん 夏野菜カレー ゆでとうもろこし ブルーベリーゼリー	30日(金) 牛乳 ツイストパン ワンタンスープ メンチカツ じゃがいのホットサラダ
9月2日(月) 牛乳 ガパオライス 中華スープ はちみつレモンゼリー	3日(火) 牛乳 ごはん みそ汁 くじらの竜田揚げ 白菜のごま煮	4日(水) 牛乳 丸割りパン 人参ポタージュ ハンバーグのオレンジソースかけ キャベツのパターソテー、ノンエックマヨネーズ	5日(木) 牛乳 減量ごはん カレーうどん はるまき ミニトマト2	6日(金) 牛乳 パン 黒豆きな粉クリーム ポークビーンズ えびのチーズに パイン缶
9日(月) 牛乳 ごはん みそ汁 たらザンギ じゃがいものにももの	10日(火) 牛乳 豚丼 たまごいりスープ 豆乳プリン	11日(水) 牛乳 黒砂糖パン ミネストローネ ほたてハーブフライ コーンバター	12日(木) 牛乳 ごはん マーボー豆腐 焼きぎょうざ もやしの炒めナムル	13日(金) 牛乳 小パン ひじきスパゲティ チキンナゲット3 トマト1
十五夜献立について 9月17日は十五夜ということで 団子を月に見立てた月見団子 にしました。注意: 団子はよく噛んで 小さくしてから飲み込みましょう。	17日(火)十五夜献立 牛乳 ごはん けんちん汁 けいちゃん 月見団子	18日(水) 牛乳 パン ブラウンシチュー かぼちゃチーズコロッケ きゃべつとツナのソテー	19日(木)和食の日 牛乳 ごはん みそ汁 鮭のピリ辛あえ ごぼうのオイスターソース炒め	20日(金) 牛乳 パン 白菜のスープ オムレツ ケチャップに
30日(月) 牛乳 減量ごはん 肉たっぷりうどん いわしのフライ 白菜のおかか	24日(火) 牛乳 ごはん スープカレー 枝豆のペペロンチーノ炒め フルーツゼリー和え	25日(水) 牛乳 パン さつまいものシチュー イカメンチカツ トマト1	26日(木) 牛乳 ごはん 豚汁 さばのみそ煮 きゅうりの炒め煮	27日(金) 牛乳 小パン スパゲティミートソース カレーコロッケ コンソメ煮
<h2>暑さ対策の食事</h2> <p>まだまだ暑い日が続いています。暑いことがストレスとなったり、暑さのために胃腸の働きが低下して食欲がなくなったり、汗とともにビタミンやミネラルがいつも以上に失われてしまいます。とくに、ビタミンB1やビタミンCがおおく使われるそうです。ビタミンB1やビタミンCを毎回の食事から補給し、涼しくなるまでがんばりましょう。</p>				

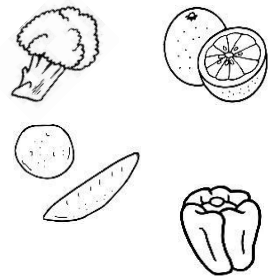
●ビタミンB1の補給

炭水化物をエネルギーに変える時に必要な栄養素。また、疲労回復に役立ちます。豚肉、ハム、豆類、米ぬか、大豆製品、野菜、種実類、などに多く含まれています。



●ビタミンCの補給

抗酸化作用があり、丈夫な体をつくるために欠かせない栄養素です。野菜や果物に多く含まれています。身近な野菜、じゃがいも、きゅうり、ピーマン、ブロッコリーなどに多く含まれています。



●たんぱく質の補給

大事な栄養素です。血液や筋肉など体をつくるものになります。魚、肉、牛乳・乳製品、玉子、豆類、大豆製品などをおかずとして毎食しっかりとることが大切です。



●生活リズムをととのえよう

休み中の生活をリセット。まずは早起きをして、しっかり朝ごはんを食べることから生活リズムを調整しましょう。寝る前のおやつを控えて早めに休むことも大切です。

●胃腸を大事にする

冷たいアイスや冷たいジュースを飲んだり食べすぎたり