



暑さはこれから！！

暑さで体がだるくなったり、食欲がおちて夏バテにならないように、食事で予防しましょう。

ビタミン・ミネラルの補給

体の調子を整えるミネラルは、汗と一緒に体外にたくさん排泄されます。すると、食欲不振や倦怠感を引き起こします。特に、だるさを抑える**ビタミンA**や、暑さへの抵抗力を上げる**ビタミンC**は十分にとることが必要です。

ビタミンAはウナギやレバー、人参などに多く、ビタミンCはピーマンやトマトなど色が濃い野菜に豊富に含まれています。

冷たいもの **冷たすぎる** **た、水分をとりすぎると、胃酸が薄まり、胃が弱って食欲が低下してしまいます。**

にわとり汁

材料（4人分）

- 鶏肉.....120g
- 人参.....40g
- たまねぎ...80g
- ごぼう.....40g
- れんこん...40g
- 里芋.....200g
- コンニャク...80g
- 干し椎茸...4g
- いんげん...20g
- 砂糖.....12g

作り方

1. 人参とれんこん、里芋、干し椎茸は乱切りにし、たまねぎは角切りにする。
2. ごぼうは笹がきにして水にさらす。
3. こんにゃくは下茹でし、ちぎる。いんげんは塩茹でし1cmに切る。
4. 鍋に油を熱し、鶏肉、ごぼう、たまねぎ、れんこん、こんにゃく、人参、干し椎茸を炒める。
5. 4にだし汁を入れひと煮立ちさせあくを取る。（だし汁の量は煮物より多めに入れる。）
6. 5に里芋、砂糖、醤油、酒、みりんを入れ、煮る。最後に4のいんげんを入れる。

		献立名	おやつ
1	土	チキンライス コーンスープ 果物	果物 牛乳
3	月	ごはん 豚肉のトマト煮 マカロニサラダ かき玉汁 果物	黄粉揚げパン ミルク
4	火	ごはん 魚のカレー揚げ ごぼうのマヨサラダ すまし汁 果物	コーンマヨネーズトースト ミルク
5	水	ごはん ピザバーグ さわやかキャベツ 南瓜スープ 果物	蒸しパン ミルク
6	木	愛情弁当の日	
7	金	夏野菜カレー かみかみサラダ 果物	アイスクリームせんべい お茶
8	土	肉うどん 果物	果物 牛乳
10	月	ごはん 豚肉とじゃがいもの炒り煮 酢の物 果物	盆団子 ミルク
11	火	ごはん 豆腐のまさご揚げ 五色和え ワンタンスープ 果物	トウモロコシカルピス
12	水	わかめおにぎり あんかけ焼きそば 果物	揚げたこ焼き お茶
13	木	お菓子 お茶	
14	金	お盆（お弁当の日）	
15	土	お菓子 お茶	
17	月	ごはん 鯖の味噌煮 大根サラダ 乾物ミネストローネ 果物	ボンデケーキヨ ミルク
18	火	ごはん れんこん入りチキンナゲット つけ野菜 卵のくずし汁 果物	キャンディチョコチップクッキー ミルク
19	水	夏野菜のカラフルドライカレー フルーツヨーグルト	黒糖ドーナツ ミルク
20	木	ごはん 鱈の照り焼き ポテトサラダ トマトとレタスのスープ 果物	豆乳ゼリーせんべい お茶
21	金	ごはん 鶏肉のトマトクリーム煮 人参のサラダ 果物	ツナパン ミルク
22	土	高菜チャーハン すまし汁	果物 牛乳
24	月	ごはん にわとり汁 きゅうりの塩昆布和え 果物	じゃがいものスコーン ココア
25	火	カツ丼 ひじきの煮物 味噌汁 果物	ホットドッグ 牛乳
26	水	パーティの日 ひまわりランチ 手羽先のさっぱり煮 はんぺんスープ スイカのパンチ	
27	木	ごはん ピーマンの肉詰め焼き 焼きポテト つけ野菜 春雨スープ 果物	わんぱく焼き お茶
28	金	トースト クリームシチュー レタスと魚肉ソーセージのサラダ 果物	チーズとコーンの蒸しパン ココア
29	土	ちゃんぽん 果物	おにぎり お茶
31	月	ごはん 野菜のかき揚げ 酢の物 果物	お好み焼き ココア

七夕パーティー

