

月	火	水	木	金	土
		1 ごはん カリカリ豚肉の南蛮漬け ウインナーとポテトの ケチャップ炒め みぞれ汁 牛乳 ビーフン冷やし中華	2 ごはん 魚のトマト味噌煮 もやしとニラの和え物 青菜のすまし汁 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	3 ツナトマトごはん 鶏肉の照り焼き りんごとキャベツのサラダ 切干大根の味噌汁 お茶 ハニマヨトースト	4 午前と午後のおやつ
6 五目味噌ラーメン トマトと赤玉ねぎのマリネ ぼりぼりきゅうり 果物 牛乳 オクラとじゃこのおにぎり	7 たなばたの会 セタちらし寿司 短冊サラダ そうめん汁  牛乳 フルーツゼリー	8 はと麦ごはん 魚のバジルオイル焼き じゃがいもの カレーきんぴら キャベツとコーンの味噌汁 牛乳 夏野菜のピザ	9 とうもろこしごはん 鶏肉と青じその塩唐揚げ ラタトゥイユ なめこの卵スープ 牛乳 ブルーベリーヨーグルトスコーン	10 ごはん 魚のりんごソースかけ あらめと大豆の華風サラダ 和風ミネストローネ 牛乳 レモンマドレーヌ	11 午前と午後のおやつ
13 ごはん 青じそ入り味噌ハンバーグ キャベツのツナマヨ和え コロコロ野菜スープ 牛乳 野菜クラッカー	14 ジャーチャーうどん なすの唐揚げ 茹でとうもろこし 果物 牛乳 しじみおにぎり	15 ごはん 魚のタルタル焼き しゃきしゃきサラダ 冬瓜の豆乳スープ 牛乳 バースデーケーキ	16 夏野菜たっぷりマーボー丼 長芋とオクラの梅しそ和え 中華風コンソープ 牛乳 アップルトースト	17 ごはん 魚の梅煮 モロヘイヤと えのきの和え物 かぼちゃの味噌汁 牛乳 たまねぎリングフライ	18 午前と午後のおやつ
20 海の日 	21 親子うどん 豆腐とひじきの炒り煮 果物 牛乳 レタスと肉味噌おにぎり	22 さっぱり梅ごはん ポテトミートグラタン 夏のボイル野菜 高野豆腐のカレースープ お茶 豆乳プリン	23 ごはん さけのコーン揚げ きゅうりとささみの ごまだれ和え 厚揚げとなすの味噌汁 牛乳 ハムと青じそのじゃがもち	24 オクラと納豆の そぼろチャーハン なすのごまマヨ和え かぼちゃの塩麹スープ 牛乳 ジャムサンドパン	25  夏まつり 
27 にんにくしょうゆラーメン 厚揚げの ツナトマトマーボー 果物 牛乳 味噌焼きおにぎり	28 ごはん 魚のチリソース風 かぼちゃと大豆の おろし和え おくらとコーンのスープ 牛乳 しそベーゼスパゲティ	29 手作りふりかけごはん 豆腐の香草フライ ピーマン春雨 ズッキーニの味噌汁 牛乳 ずんだもち	30 はと麦ごはん 魚のさっぱり香味だれ 納豆サラダ 厚揚げとモロヘイヤの 味噌汁 牛乳 ブルーベリーのクランブルケーキ	31 クッキング 夏野菜のカレーライス レタスとじゃこのサラダ 果物 牛乳 レモンショートブレッド	



梅雨の蒸し暑さはもう少し続きそうですが、晴れると太陽がサンサンと照り付け、夏の訪れを感じます。梅雨のじめじめや暑さにも負けず、元気に遊ぶ子どもたち。時々、畑で収穫した夏野菜をごちそうのへやに届けてくれる姿もあります。7月はプール開きから始まり、セタや夏まつりなどのお楽しみも盛りだくさんです。水分補給をこまめにし、ごはんをしっかり食べて、元気いっぱい過ごしてほしいと思います。

旬の夏野菜を食べよう



こども園でも、とうもろこしの皮むきのお手伝いをしてもらう予定です♪

一般的に食べられているとうもろこしは「スイートコーン」といわれ、みずみずしく甘み強いタイプです。主成分は糖質で食べるとエネルギーに変わるので、夏のおやつにぴったりです♪ また、食物繊維が豊富で便秘予防にも効果的！
みなさんは、とうもろこしのひげが実の数だけあるのを知っていますか？そして、実の数は必ず偶数になっているそうです！おうちでもぜひ、皮のついたとうもろこしで皮むきにチャレンジしてみてください！



トマトは、がんなどを予防する効果があります。抗酸化作用のあるビタミンも豊富です。



なすは水分が多く、体を冷やす効果があります。体中の活性酸素を抑える働きもありますよ。



ピーマンはビタミンCがとても豊富で、血管や皮膚を丈夫にしてくれます。



モロヘイヤは栄養価が高く、「王様の野菜」とも呼ばれます。抗酸化作用・免疫力を高めてくれる作用があります。



かぼちゃは、体に抵抗力をつけたり、がんなどを予防したりする効果があります。



きゅうりも水分が豊富で、生でも食べられるので水分補給にも効果的。むくみやのぼせも改善してくれます。

～食事で夏バテ予防をしよう！～



○夏バテの原因は？

夏は、汗をかくため普段よりエネルギーの消費が大きくなります。“体がだるい、食欲が出ない”などの夏バテの症状は、体に必要なビタミンやミネラルの不足、室内外の温度差による体温の不調などが原因といわれています。

夏バテ予防のポイント1・2・3



1、食生活リズム

夜更かしをして朝寝坊してしまい朝食が食べられなかったり、間食が多くて食事が食べられなかったりすると、1日に必要な栄養素をしっかりとることができなくなります。1日3食のリズムをできるだけ守り、決まった時間に食事をとるように心がけましょう。

2、食事の内容

栄養バランスのよい食事を心がけましょう。夏バテ予防に効果的なたんぱく質が多い食べ物(肉・魚・豆や豆製品・卵)、ビタミンB1が多い食べ物(豚肉・大豆・うなぎなど)や、野菜、果物を積極的にとれるとよいですよ。

3、水分補給

夏は、たくさんの汗をかくため体の中の水分が失われやすく、こまめな水分補給が必要です。ご家庭で常備しておく飲み物は、水や麦茶などが好ましいです。甘いジュースには糖分が多く含まれているので、飲みすぎに気をつけましょう。