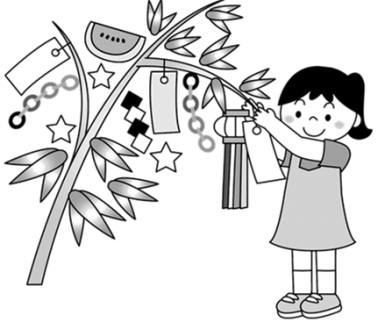
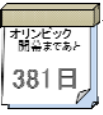



月				火			水			木			金						
1	エネルギー 791kcal	タンパク質 34.2g	脂質 31.2g	2	839kcal	41.8g	19.6g	3	796kcal	30.5g	22.4g	4	811kcal	25.2g	18.3g	5	853kcal	30.5g	23.6g
【オリーブパン】 【ラトウイユ】 鶏肉 玉ねぎ 人参 なす ズッキーニ セロリー にんにく パセリ トマト缶 トマトケチャップ ブイヨン	【鯖の バジルソース】 鯖 でんぷん しょうゆ バジル 【ドレッシング サラダ】 小松菜、レタス 赤玉ねぎ しょうゆ 穀物酢 【みかん】 みかん缶	【クファジュシー】 白米、もち米 豚肉 人参 さやいんげん 干しいたけ 細切り昆布 しょうゆ、削り節	【田舎汁】 厚揚げ 突きこんにやく かぼちゃ 青ねぎ 赤みそ、白みそ 削り節 【きんぴらごぼう】 ごぼう、人参 しょうゆ、ごま油 【野菜チップス】 にがうり でんぷん 揚げ油	【ご飯】 【焼肉】 牛肉 玉ねぎ 人参 青ピーマン でんぷん しょうゆ オイスターソース 【とうもろこし】	【中華スープ】 豚肉 冬瓜 チンゲン菜 しめじ しょうゆ 鶏がら 【大根サラダ】 大根 きゅうり しょうゆ 穀物酢 ごま油	【米粉の ドライカレー】 白米、発芽玄米 豚ミンチ 玉ねぎ、人参 トマト、なす しょうが 米粉カレールウ トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 ターメリック 鶏がら	【海藻サラダ】 ツナ水煮 キャベツ こんにやく寒天 干しわかめ しょうゆ 【ナタ・デ・ココ フルーツ】 ナタ・デ・ココ 洋梨缶	【玄米入りご飯】 【セタ汁】 ちらしかまぼこ 豆腐 大根 人参 青ねぎ しょうゆ 削り節 【和え物】 大阪しろな えのきたけ オクラ しょうゆ	【チキン南蛮】 鶏肉 でんぷん タルタルソース (小袋) 黒酢 しょうゆ 一味とうがらし 揚げ油 【セタゼリー】										

8	950kcal	40.4g	24.6g	9	920kcal	34.2g	26.5g	10	836kcal	36.2g	21.3g	11	809kcal	32.6g	19.3g	 <p>和風のだしは削り節(鯖・鰯)とだし昆布で、洋風のスープは鶏がらまたは豚骨でとっています。</p>		
【ご飯】 【豚汁】 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも 赤みそ 白みそ 削り節 【きなこもち】 白玉団子 きな粉	【ハンバーグ】 豚ミンチ 牛ミンチ 玉ねぎ たまご、パン粉 でんぷん しょうゆ 【トマトとしらすの サラダ】 ちりめんじゃこ	【ご飯】 【サーモン チャウダー】 鮭 玉ねぎ、人参 マッシュルーム パセリ 米粉 牛乳 バター 生クリーム 粉チーズ 鶏がら	【チキンウイング】 鶏肉 しょうが しょうゆ はちみつ 【ローストポテト】 じゃがいも さやいんげん 【メープルケーキ】 ケーキミックス 牛乳 メープルシロップ	【ご飯】 【鶏すき煮】 鶏肉 焼き豆腐 糸こんにやく 白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ しょうゆ	【豚肉の おろしだれ】 豚肉 大根 しょうゆ 削り節 【酢の物】 キャベツ 赤玉ねぎ 細切り昆布 穀物酢 しょうゆ 【枝豆】	【ご飯】 【八宝菜】 なると 豚肉 白菜、玉ねぎ 人参 チンゲン菜 たけのこ しょうが でんぷん しょうゆ オイスターソース ごま油 鶏ガラスープ	【鯔の香味ソース】 鯔 青ねぎ でんぷん しょうゆ ゆず汁 揚げ油 【パンサンデー】 もやし きゅうり 赤ピーマン しょうゆ 穀物酢											

## 暑さに負けない生活を送ろう！

湿度が高く暑い日が続くと、「疲れがとれない」「食欲がわかない」など、夏バテを感じる場合があります。夏バテ対策は、規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事が大切です。生活リズムを整え、夏を元気に乗り切りましょう。

### ●朝ごはんをしっかり食べよう！

暑くて食欲がないからといって、朝ごはんを抜くと、疲れやだるさをより感じやすくなるといわれています。夏場も朝ごはんはしっかり食べましょう。



### ●肉や魚など、主菜をしっかり食べる！

のどごしの良い麺類や冷たいサラダばかり食べていると、栄養バランスが崩れてしまいます。

夏の生活  
こんなところに  
気をつけよう！

### ●夏野菜をたっぷり食べる！

夏の太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富です。水分も多く、「食べる水分補給」にもなります。



### ●冷たいものの食べすぎや冷房のかけすぎに注意！

体を冷やし、体調を崩してしまいます。朝夕の涼しい時間に活動しましょう。

### 清涼飲料水を飲みすぎると...

体が  
疲れやすくなる

食欲が  
わかなくなる

虫菌に  
なりやすくなる

太りすぎの  
原因に

甘くて冷たい清涼飲料水やジュースは、夏の暑い時期には、飲みやすく、つい飲みすぎてしまいます。甘いジュースや清涼飲料水は、たくさん糖分を含んでいます。糖分の取りすぎは、食欲を低下させ、夏バテの原因になりやすいので、水分補給には向いていません。普段の水分補給にはミネラル豊富な麦茶などにしましょう。

## 熱中症に注意！！

～こまめな水分補給を～



私たちの体は体重の半分以上を水分が占めています。暑い時期は汗をたくさんかくので、体から水分がどんどん失われていきます。のどがかわいたときには、すでに体では、水分不足の状態になっています。朝起きたとき、食事のとき、運動するとき、お風呂上り、寝るときなどに、一度にたくさんではなく、こまめに少しずつとりましょう。

いつ

何を

どれくらい？

汗をかいた

朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、少しづつこまめに飲みましょう。

甘い飲み物ではなく、水やお茶を。

1日あたり1.2ℓが目安。

1.2ℓ



汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1～0.2%程度のスポーツ飲料など。

### 熱中症を防ぐには

涼しい服装、日傘や帽子、日陰を利用する。



こまめに休憩する。

