

気持ちよく晴れ渡った青空と賑やかなセミの声が夏本番を感じさせます。気温の高い日が続くと暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われ熱中症などの危険性があります。

夏を楽しむために、家庭でもバランスの取れた食事・十分な睡眠など規則正しい生活リズムを保つことや、こまめな水分補給が大切です。冷たい物の飲み過ぎ・食べ過ぎにも注意が必要です。冷たい物を取りすぎてしまうと内臓が冷え胃腸の働きが悪くなり、食欲が低下し、体調を崩しやすく夏バテにもつながります。またジュースやアイスには、砂糖が多く含まれ満腹感が増し、食欲不振の原因につながります。暑さに負けない体づくりを心掛け、夏の暑さを乗り切りましょう。

△ 夏を元気に過ごすためのポイント △

① 栄養バランスの良い食事

暑くなるとそうめんやそばなど、麺などの主食だけの食事になりがちです。

1日3食、主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。

② 不足しがちな水分をしっかりと補給

『早め・こまめ』な水分補給を心掛けましょう。

のどが渇いたと思った時にはすでに水分不足の状態です。

少ない量でもこまめに水分補給をすることが大切です。

③ しっかりと睡眠をとる

睡眠不足によって体のリズムが乱れると体温調節がうまく働かなくなり、熱中症のリスクが上がります。早寝早起きを心掛け、気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコンや扇風機を活用し快適な寝室環境を保ち、質の良い睡眠をとりましょう。

④ 適度な運動

人は発汗で体温調節をしているため、汗をかくことも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。



夏に多いペットボトル症

ジュースや炭酸飲料など糖を含む清涼飲料水の大量摂取により、高血糖状態になる病気のことを「ペットボトル症候群」と言います。清涼飲料水には糖が大量に含まれており、飲むと血糖値が上がります。血糖値の上昇はのどの渇きを引き起こし、さらに清涼飲料水を飲んでしまうという悪循環に陥ってしまいます。

◎清涼飲料水を水代わりにしない

日常的な飲み物は水かお茶にして、糖を含む飲料水は時々にしましよう

◎水筒を持ち歩く

自動販売機に手を伸ばさないでいいように外出時は水やお茶をいれ水筒を持っていきましょう

水筒のお手入れ



毎日使う水筒「水だけでバシバシ洗う」だけにしていませんか。

しっかり汚れを落とさないと、菌が増殖してカビが生え、大切な水分補給のお茶を飲んで、逆に体調を崩してしまうかもしれません。気温の高い夏は特に注意が必要です。

水筒用のスポンジに食器用洗剤をつけて洗い、しっかり乾燥させてから次の日に使用しましょう。乾燥が不十分だと、水から雑菌が繁殖してしまいます。カビが生えてしまったら、酸素系漂白剤で浸けおきすると効果的です。しっかりお手入れして、安心安全に使いましょう。

夏バテ予防の食事

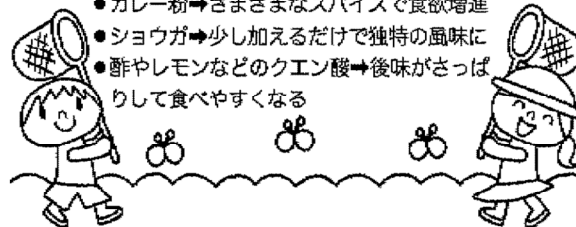
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



五感で味わいましょう



五感を刺激することは、脳に伝わる情報を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れたり、匂いをかいだり、調理の音を聞いたり、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感と言われる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるよう薄味の味付けを心がけ、五感で味わう習慣を身につけましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	木	ご飯 厚揚げと野菜のみそ煮 すまし汁 果物	牛乳 沖縄風ドーナツ	米 麦 油 砂糖 小麦粉 ごま せんべい	厚揚げ 豚肉 みそ わかめ かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳 卵	チンゲンツァイ なす 人参 オクラ 玉葱 すいか	お茶 せんべい	582	20.9	20.8
2	金	ご飯 チーズミートなす マカロニサラダ スープ 果物	牛乳 オレンジ寒	米 麦 油 マカロニ マヨネーズ 砂糖	豚肉 チーズ ハム 鶏肉 いりこ 牛乳 寒天 チーズ	玉葱 なす トマト ピーマン きゅうり 人参 大根 生しいたけ ねぎ すいか 蜜柑ジュース 蜜柑缶	お茶 チーズ	507	24	22.2
3	土	野菜ラーメン じゃが芋の土佐煮	牛乳 丸ボーロ 果物	中華めん ごま油 じゃがいも 砂糖 まるぼーろ クラッカー	豚肉 みそ 牛乳 かつお節	人参 キャベツ もやし 玉葱 オレンジ	お茶 クラッカー	454	17.9	9.1
5	月	ご飯 ハヤシチュー ヨーグルトサラダ 果物	牛乳 ぶどう寒	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖	牛肉 ハム ヨーグルト 牛乳 粉寒天	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト きゅうり キャベツ すいか ぶどうジュース もも缶	お茶 スティック きゅうり	581	18.3	20
6	火	ご飯 魚のカレー焼き もやしとピーマンのソテー 豆乳汁	牛乳 バナナサンド	米 麦 油 じゃがいも パン 砂糖 かりんとう	さわか豆 豆乳 みそ いりこ 牛乳 生クリーム	もやし ピーマン 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ バナナ	お茶 かりんとう	585	26.2	18.6
7	水	ご飯 ポークビーンズ 和風サラダ 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 ごま 砂糖 小麦粉 黒砂糖 せんべい	大豆 豚肉 鶏肉 みそ 牛乳	人参 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり すいか レーズン	お茶 せんべい	598	20	12
8	木	ご飯 厚焼き卵 きゅうりの風味漬け みそ汁	牛乳 ハムサンド	米 麦 油 パン	卵 スキムミルク ツナ缶 こんぶ わかめ いりこ みそ 牛乳 ハム ヨーグルト	ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ 玉葱	お茶 ヨーグルト	595	23.5	21.1
9	金	ご飯 魚のみそマヨ焼き 切干大根煮つけ 村雲汁	お茶 フルーツ寒天	米 麦 砂糖 マヨネーズ 油 でんぶん ポーロ	しいたけ みそ さつま揚げ 豆腐 卵 わかめ いりこ 牛乳 寒天 スキムミルク	切干しだいこん 人参 えのき ねぎ 蜜柑缶 バイン缶	お茶 ポーロ	509	25.3	14.6
10	土	そうめん 茄子そぼろ煮	牛乳 ラスク	そうめん 砂糖 油 パン ビスケット バター	油揚げ 卵 こんぶ かつお節 豚肉	干し椎茸 トマト きゅうり なす しょうが	お茶 ビスケット	513	17.3	17.8
13	火	ご飯 カレー 春雨の酢の物	牛乳 バウムクーヘン バナナ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 春雨 コーン缶 ごま油 クラッカー バウムクーヘン	牛肉 ハム 牛乳	玉葱 人参 グリンピース きゅうり にんにく バナナ	お茶 クラッカー	612	20.4	21.9
14	水	そうめん あっさり納豆 果物	牛乳 フルーツコーンフレーク	そうめん 砂糖 油 コーンフレーク	卵 納豆 チーズ こんぶ 油揚げ 牛乳 かつお節	人参 きゅうり トマト もやし 干し椎茸 バナナ バイン缶	お茶 チーズ	549	22.4	11.5
15	木	焼きそば ツナとわかめの酢の物	牛乳 バウムクーヘン チーズ	中華めん 油 砂糖 ごま ポーロ バウムクーヘン	豚肉 わかめ ツナ缶 牛乳 チーズ	玉葱 人参 きゅうり キャベツ もやし	お茶 ポーロ	503	22.1	18.9
16	金	ご飯 ハヤシライス ひじきのために 果物	お茶 ポテトチップ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 せんべい バター	牛肉 干ひじき 油揚げ 大豆	玉葱 人参 グリンピース にんにく キーブルトマト	お茶 せんべい	494	24.6	14.6
17	土	きつねうどん ツナ和え	牛乳 ジャムサンドクラッカー	うどん 砂糖 マヨネーズ クラッカー しんごジャム かりんとう	油揚げ いりこ ツナ缶 牛乳	干し椎茸 人参 玉葱 ねぎ きゅうり	お茶 かりんとう	433	17	14.1
19	月	ご飯 夏野菜のカレー キャベツのサラダ 果物	お茶 ひまわりヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖 ビスケット	牛肉 スキムミルク ヨーグルト 粉寒天	かぼちゃ なす 人参 きゅうり 玉葱 りんご にんにく キャベツ きゅうり バナナ 蜜柑ジュース	お茶 ビスケット	543	14.4	18.6
20	火	ご飯 魚のトマトソース焼き 小松菜ともやしのごま和え みそ汁 果物	牛乳 コーンパンケーキ	米 麦 バター ごま じゃがいも 小麦粉 コーン缶 油 ポーロ	メルルーサ 竹輪 わかめ いりこ みそ 牛乳 卵	トマト こまつな もやし 人参 玉葱 オレンジ	お茶 ポーロ	533	24.5	12.8
21	水	ご飯 ゴーヤチャンプル しらすあえ あすか汁	牛乳 小松菜とバナナの パウンドケーキ	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉 クラッカー	豆腐 豚肉 卵 かつお節 しらす干し 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ 牛乳	人参 もやし にがうり 干し椎茸 きゅうり 玉葱 チンゲンツァイ こまつな バナナ レーズン	お茶 クラッカー	608	29.2	18.9
22	木	ツナライス ナゲット みかんサラダ スープ	牛乳 フルーツサンド	米 バター でんぶん 油 かりんとう 砂糖 パン	ツナ缶 鶏肉 豆腐 卵 わかめ いりこ 生クリーム	玉葱 人参 グリンピース にんにく しょうが キャベツ みかん缶 もやし バナナ もも缶	お茶 かりんとう	538	18.5	17.1
23	金	ご飯 魚のチーズピカタ キャロットサラダ きのこたっぷりスープ	牛乳 ポップコーン	米 麦 小麦粉 油 ごま マヨネーズ ポップコーン バター せんべい	ぎけ 卵 チーズ ツナ缶 ベーコン 牛乳	パセリ 人参 玉葱 しめじ 生しいたけ まいたけ ねぎ	お茶 せんべい	652	24.7	35.8
24	土	スパゲティミートソース じゃが芋とレタスのスープ	お茶 ヨーグルト バナナ	スパゲッティ 油 小麦粉 じゃがいも	牛肉 豚肉 チーズ ベーコン いりこ ヨーグルト	人参 玉葱 青ピーマン レタス バナナ きゅうり	お茶 スティック きゅうり	440	18.4	10.8
26	月	ご飯 雑菜 コンスープ 果物	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	米 麦 油 はるさめ 砂糖 コーン缶 小麦粉 ビスケット	豚肉 卵 ベーコン 牛乳	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉葱 パセリ なし かぼちゃ レーズン	お茶 ビスケット	559	19.3	17.2
27	火	ご飯 鶏南蛮 かぼちゃのおかか煮 みそ汁	お茶 牛乳寒	米 麦 でんぶん 油 砂糖 クラッカー	鶏肉 かつお節 油揚げ 豆腐 いりこ みそ スキムミルク 寒天	玉葱 人参 ピーマン かぼちゃ しめじ ねぎ 蜜柑缶 バイン缶	お茶 クラッカー	554	23.5	15.4
28	水	ご飯 豆腐とツナの小判焼き 酢みそ和え わかめスープ	牛乳 じゃこおやき	米 麦 油 パン粉 ごま 砂糖 ふごま 小麦粉	豆腐 ツナ缶 スキムミルク 卵 竹輪 みそ わかめ かまぼこ かつお節 牛乳 しらす干し チーズ	玉葱 だいこん キャベツ 人参	お茶 チーズ	566	28.4	16.2
29	木	ご飯 麻婆茄子 拌三条 みそ汁	牛乳 コーントースト	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぶん 春雨 じゃがいも パン コーン缶 マヨネーズ	豚肉 みそ ハム 卵 油揚げ いりこ 牛乳 チーズ ヨーグルト	なす 玉葱 人参 にんにく きゅうり	お茶 ヨーグルト	677	24.1	23.7
30	金	ご飯 はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え 五目みそ汁	牛乳 豆腐のカップケーキ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 バター ポーロ	はんぺん 卵 塩昆布 かつお節 豚肉 いりこ みそ 牛乳 豆腐 スキムミルク	キャベツ トウモロコシ かぼちゃ なす 玉葱 菜の花 レーズン	お茶 ポーロ	617	24.1	18.2
31	土	ジャージャーめん トマトと卵のスープ	牛乳 バウムクーヘン バナナ	めん 砂糖 ごま油 でんぶん じゃがいも 油 バウムクーヘン せんべい	豚肉 みそ ベーコン 卵 牛乳	ねぎ 人参 きゅうり もやし トマト 玉葱 しめじ パセリ バナナ	お茶 せんべい	591	22	17.9