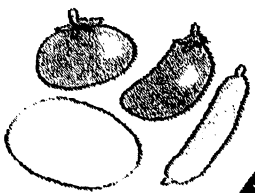


(こりす組)

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	火	メロンパン・ツナサンド・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	491	11.0	9.6	127	0.2
2	水	夏野菜カレー・ほうれん草のナムル・牛乳・福神漬け	プチお菓子 紅茶のスコーン・麦茶	534	17.0	16.8	245	2.0
3	木	納豆スパゲティー・ソーセージサラダ・ヨーグルト	ビスケット 甘納豆のふんわり蒸しケーキ ・野菜ジュース	486	17.7	12.3	268	2.1
4	金	にんじんハンバーグ・マカロニサラダ・チーズパン・野菜 たっぷりスープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	560	23.9	19.4	140	2.6
7	月	白身魚の香草パン粉焼き・切干大根煮物・食パン(ブルー ベリージャム)・すまし汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 りんごのケーキ・牛乳	500	25.3	16.4	327	2.4
8	火	プチコロッケ・プチふんわりいちご・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	499	12.7	11.4	130	0.3
9	水	チキンカレー・キャベツとカニカマの酢の物・牛乳・福神 漬け	プチお菓子 オレンジの蒸しケーキ・麦茶	503	16.6	13.6	297	2.5
10	木	味噌ラーメン・ブロッコリーの中華風サラダ・ヨーグルト	ビスケット メープルスコーン・野菜ジュ ース	522	20.5	15.2	169	2.5
17	木	きつねうどん・かぼちゃサラダ・ヨーグルト	ビスケット シュガーラスク・野菜ジュ ース	484	16.9	16.6	195	2.2
18	金	鶏の照り焼き・ブロッコリーサラダ・チョコチップパン・ コンソメスープ	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	374	15.2	11.8	52	2.0
21	月	白身魚のみそマヨネーズ焼き・鶏肉と里芋の煮物・メー プルパン・牛乳	プチお菓子 ぶどう蒸しパン・麦茶	506	24.5	22.2	316	2.3
22	火	プチスパゲティー・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	513	15.2	13.0	150	1.9
23	水	ポークカレー・ほうれん草のごま和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	481	16.3	13.2	261	2.0
24	木	焼きそば・バンバンジー・ヨーグルト	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	476	18.7	8.9	134	0.9
25	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め・スパゲティサラダ・たまご パン・わかめスープ	プチお菓子 抹茶のスコーン・野菜ジュ ース	502	13.7	17.0	56	1.8
28	月	肉みそうどん・シーザーサラダ・ヨーグルト	ビスケット きな粉のふんわり蒸しケーキ ・野菜ジュース	518	17.4	14.2	216	2.2
29	火	プチハンバーグ・プチふんわりミルク・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	499	11.7	10.4	130	0.3
30	水	ドライカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	527	22.5	17.9	228	2.2
31	木	スパゲティーナポリタン・キャベツとチーズのおかか和え ・ヨーグルト	ビスケット おむすびくん・麦茶	489	16.7	15.0	196	2.3



夏野菜で 体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分を
たっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、
涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。
また、利尿作用のあるカリウムも豊富。
暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、
体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、
元気に夏を乗り切りましょう。



食事に集中しないとき

子どもは、そばに気になる物があると、すぐに気を取られて
しまうので、1つのことに集中するのが難しく、食卓に座って
食べる時も、集中できるのは20分程度といわれています。
食事をするときには、必ずテレビを消して、近くにおもちゃ
などを置かないようにしましょう。また、気持ちの切り替えも
大切ですので、部屋を変えて食事をするのもよい方法です。
食べ物を器から器に移したり、投げて遊び始めたりしたときは
おなかがいっぱいか、他のことが気になってもう食べたくない
という証拠。「まだ食べる?」と一度聞いてみて、食べないなら
「ごちそうさま」をして切り上げましょう。
だらだら食べは、食事嫌いになりかねません。