

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 ㎎	脂質 ㎎	加減量 ㎎	塩分量 ㎎
3	月	焼きそば・カラフルサラダ・わかめスープ	プチお菓子 キャロットのふんわり蒸しケーキ・麦茶	462	12.2	12.4	112	1.2
4	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	538	13.4	10.7	196	0.4
5	水	野菜カレー・ほうれん草とカニカマの酢の物・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りパインゼリー・麦茶	473	16.3	11.7	253	2.1
6	木	納豆スパゲティ・かんきつサラダ・ヨーグルト	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	412	18.8	9.3	170	1.9
7	金	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・切干大根煮物・チョコチップパン・いわしのつみれ汁	プチお菓子 紅茶のスコーン・野菜ジュース	512	24.1	14.5	220	2.8
10	月	鶏の照り焼き・ソーセージサラダ・たまごパン・すまし汁(わかめ・豆腐)	プチお菓子 抹茶のケーキ・牛乳	510	20.4	20.5	238	2.0
11	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	530	12.7	9.9	193	0.3
12	水	とけいごはん・ハムのマリネ・牛乳	プチお菓子 手作りりんごゼリー・麦茶	487	19.1	17.7	213	1.7
13	木	肉うどん・キャベツのみそマヨ和え・ヨーグルト	ビスケット おむすびくん・麦茶	425	14.8	12.5	180	2.0
14	金	白身魚の人参マヨネーズ焼き・シーザーサラダ・食パン(ブルーベリージャム)・マカロニスープ	プチお菓子 メープル蒸しケーキ・野菜ジュース	414	15.7	11.2	119	2.1
17	月	手ごねハンバーグ・ブロッコリーの中華風サラダ・プチパン・きのこスープ	プチお菓子 いちごのスコーン・牛乳	525	29.9	20.4	253	2.4
18	火	プチスパゲティ・プチふんわりメープル・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	533	14.9	11.6	216	2.0
19	水	ピピン丼・チーズ入りさいの目サラダ・みそ汁(油揚げ・わかめ)	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	483	21.1	16.5	161	2.5
20	木	味噌ラーメン・ブロッコリーの塩こんぶ和え・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・麦茶	501	18.6	16.6	167	2.5
21	金	白身魚のフライ・大根とさつまあげの煮物・プレーンパン・すまし汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	460	25.4	17.0	106	2.6
24	月	豚肉のしょうが焼き・ブロッコリーサラダ・さつま芋パン・春雨スープ	プチお菓子 バナナのケーキ・麦茶	452	19.9	19.7	50	2.0
25	火	プチコロケ・プチふんわりチョコ・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	536	14.4	11.7	196	0.4
26	水	ミニチカレー・まめまめサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	525	17.5	18.2	251	1.7
27	木	スパゲティ・ナポリタン・コーンスローサラダ・ヨーグルト	ビスケット ほうれん草のふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	518	17.0	14.2	234	2.1
28	金	白身魚の香草パン粉焼き・里芋とひじきの煮物・食パン(いちごジャム)・みそ汁(さつま芋・しめじ)	プチお菓子 クランベリースコーン・牛乳	552	25.5	17.3	339	2.7

骨の成分以外にも！ 大切な働きをするカルシウム

カルシウムは人間の体内でもっとも多く存在するミネラルの1つです。約99%が骨と歯に貯蔵され、残りの1%前後は血液や神経、筋肉に存在して、神経伝達や筋肉の収縮ホルモンの分泌といった大切な働きをしています。

血液中のカルシウム濃度は常に一定に保たれていますが不足すると骨からカルシウムを溶かして調整しようとします。補うためには食品から摂取する必要がありますがその吸収率は低く、乳製品で約50%、小魚で約30%、野菜では20%以下。不足しやすいミネラルですので、食事からしっかりとれるようにしていきましょう。

食中毒に注意

高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。回避するには、菌を「つけない増やさない、殺菌する」が原則。お弁当を作るときにはしっかり手洗いをして調理器具を殺菌しましょう。おかずはなまものを避け、容器に詰めたら、粗熱を取ってからふたをします。熱いままふたをすると水分がこもって菌が繁殖しやすくなります。