

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	木	納豆スパゲティー・キャベツのみそマヨ和え・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	465	16.7	12.2	195	2.0
2	金	白身魚の人参マヨネーズ焼き・まめまめ煮・チョコチップパン・牛乳	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	489	25.5	16.5	281	1.8
5	月	わかめうどん・ブロッコリーの和風マヨサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 いちごのスコーン・野菜ジュース	473	16.6	12.1	198	2.2
6	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	512	12.3	10.5	152	0.3
7	水	ポークカレー・ささみとトマトのマリネ・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	490	16.9	12.6	231	1.6
8	木	焼きそば・かんきつサラダ・おまめスープ	ビスケット バナナ蒸しパン・野菜ジュース	488	16.0	12.6	121	1.2
9	金	白身魚の青のりパン粉焼き・大根とさつまあげの煮物・さつま芋パン・牛乳	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	509	25.9	21.1	262	2.4
19	月	鶏の照り焼き・チーズ入りさいの目サラダ・食パン(ブルーベリージャム)・オニオンスープ	プチお菓子 抹茶のスコーン・麦茶	455	18.4	19.5	107	2.3
20	火	プチコロケ・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	512	13.3	11.5	149	0.2
21	水	夏野菜カレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	494	17.4	15.4	231	2.0
22	木	味噌ラーメン・ポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット きなこラスク・麦茶	472	17.5	15.8	146	2.1
23	金	白身魚の香草パン粉焼き・切干大根煮物・プチパン・春雨スープ	プチお菓子 キャロットスコーン・牛乳	496	25.3	19.2	256	2.3
26	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め・さつま芋のコロコロサラダ・プレーンパン・みそ汁(油揚げ・わかめ)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	451	16.8	19.4	101	2.1
27	火	プチスパゲティー・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	505	13.8	11.4	175	2.0
28	水	ミンチカレー・ほうれん草のナムル・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	478	15.9	13.9	243	1.7
29	木	肉うどん・カラフルサラダ・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	495	16.2	14.2	250	2.1
30	金	豚肉のしょうが焼き・ブロッコリーの塩こんぶ和え・食パン(いちごジャム)・具たくさんスープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	451	17.9	16.9	50	2.1

### 暑い時期は ビタミンB<sub>1</sub>で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB<sub>1</sub>。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB<sub>1</sub>がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。

冷たい物を取り過ぎていませんか？

夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達なところに、冷たい物を食べたい飲んだいする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し下痢などを起こしやすくなるのです。冷たい物はとり過ぎないように注意し、食事やおやつするときなど時間を決めてとるようにしましょう。また、クーラーの温度を調整して、体を冷やさないように気をつけることも大切です。