



武蔵共同調理場

☆今月のテーマ☆
夏バテしない食事の取り方を考えよう

夏を元気に過ごすためには、夏バテしない食事の取り方が大切です。今月は、暑い夏を乗り切るための食事を意識した献立になっています。

汁物を食べよう

夏場は、飲み物から水分をとるだけでなく、食事から水分や塩分、ミネラルをとることも大切です。汁物は発汗によって失われる水分や塩分、ミネラルに加えて、様々な栄養素もとることができます。

【例】みそ汁

たんぱく質

みそや豆腐、油揚げに含まれており、体の血液や筋肉を作る元となります。

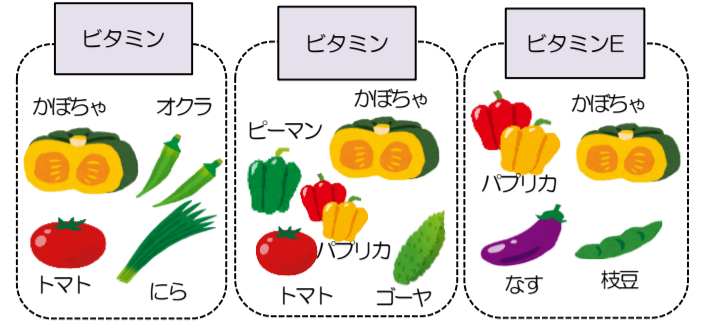
ビタミン類

野菜に含まれるビタミン類が体の調子を整えてくれます。



夏野菜を食べよう

旬の野菜は、その時期に起りやすい体調の変化を防ぐための栄養素が多く含まれています。今が旬の夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。



夏バテ防止の食事のポイント

3食バランスよく食べよう

暑くて食欲が低下すると、主食だけの食事になりがちです。夏バテ予防には、1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが大切です。また、汁物を付けると夏バテ防止の効果がアップします。

日曜	献立名	使用する食品名						栄養価	実施
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		
1 金	麦ごはん	てっつんデー						776	①②③
	牛乳	牛乳							
	レバーとポテトの揚げがらめ	鶏レバー							
	ナムル	にら							
4 月	ココアパン	カルたんデー						809	①②③
	牛乳	牛乳							
	かぼちゃのクリーム煮	鶏肉							
	カミカミナッツサラダ	チーズ・スキムミルク・牛乳							
5 火	シシリアンライス(肉炒め)	豚肉・大豆・みそ						782	①②③
	シシリアンライス(野菜)	人参							
	牛乳	牛乳							
	わかめと卵のスープ	わかめ							
6 水	セルフコロッケバーガー	牛肉						803	①②③
	牛乳	牛乳							
	コーンサラダ	コーン・キャベツ・もやし							
	トマトスープ	人参・トマト							
7 木	豚二郎どん	豚肉						780	①②③
	牛乳	牛乳							
	大豆のあえもの	大豆							
	かぼちゃのみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ							
8 金	麦ごはん	味の旅「天草」						781	①②③
	牛乳	牛乳							
	いわしの香味ソース	いわし							
	酢の物	わかめ							
11 月	セルフフィッシュバーガー	ホキ						810	①②③
	牛乳	牛乳							
	ビーンズサラダ	チキンフレーク・大豆							
	ゴロゴロ野菜の卵スープ	ベーコン・卵							
12 火	麦ごはん							787	①②③
	牛乳	牛乳							
	ピリッと肉じゃが	豚肉・ちぎり揚げ・油揚げ・みそ							
	カリカリきゅうり	いりこ							
13 水	黒糖パン	パン						823	①②③
	牛乳	牛乳							
	夏野菜のスパゲティ	豚肉							
	コールスロー	人参							
14 木	ごはん	米						762	①②③
	牛乳	牛乳							
	卵のカレー煮	たまご							
	じゃがいもの中華あえ	人参							
15 金	麦ごはん							797	①②③
	牛乳	牛乳							
	さばのソース煮	さば							
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ							
19 火	夏野菜カレー	豚肉						795	①②③
	牛乳	牛乳							
	茎わかめのサラダ	茎わかめ・わかめ							
	ヨーグルト	ヨーグルト							
20 水	ミルクパン	パン						800	①②③
	牛乳	牛乳							
	サラダスパゲティ	ハム・ツナ							
	ししゃもフライ	ししゃも							

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。