



のきゅうしょくこんだて

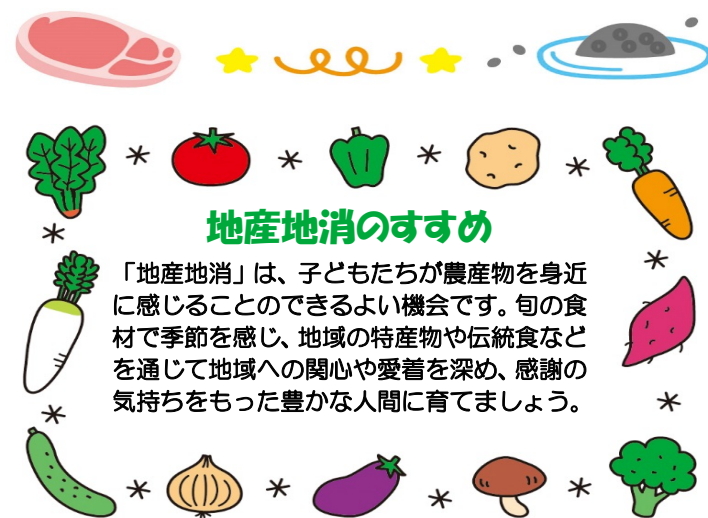


令和3年 8月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
2 豚肉と春雨の炒め煮 味噌スープ フルーツ 牛乳・チーズと芋のケーキ	3 魚の胡麻味噌焼き トマト 五目すいとん汁 すいか	4 麻婆豆腐 胡麻酢和え 牛乳・黄粉うどん	5 ヘルシー唐揚げ じゃがバターコーン トマトと卵のスープ ソフール・せんべい	6 白身魚のマリネ パンプキンスープ 牛乳・バナナ	7 肉じゃが ツナサラダ ドーナツ
9 <振替休日> 	10 つみ入れ汁 五目きんぴら チーズと南瓜の蒸しパン	11 炒り豆腐 カリカリ しらすのサラダ 牛乳・ふかし芋	12 ハヤシライス 海藻サラダ えびせん	13 チキンと しめじのカレー オレンジ パウムクーヘン	14 <弁当の日> おやつ：おにぎりせんべい
16 南瓜のミートソース スパゲティサラダ 牛乳・ペコちゃんビスケット	17 鮭のムニエル 枝豆 具だくさん味噌汁 金時豆煮	18 南瓜と厚揚げの含め煮 味噌マヨネーズ和え 牛乳・ココア蒸しパン	19 五目あんかけそば 人参サラダ フルーツヨーグルト	20 竹輪の磯辺揚げ トマト タイピーエン 牛乳・メロンパン	21 親子煮 ひじき炒め煮 サッポロポテト
23 夏野菜カレー キャベツと パインのサラダ 牛乳・エッグサンド	24 フィッシュボール トマト もずくスープ フルーツ	25 豆腐の野菜あんかけ 切干大根煮 ミニゼリー 牛乳・人参マドレーヌ	26 親子うどん 納豆サラダ オレンジゼリー	27 鯖の煮付け 枝豆 かき玉汁 ショアストロベリー・バナナ	28 クリームシチュー しらす入り酢の物 雪の宿
30 南瓜のかき揚げ 胡瓜の昆布漬け ミネストローネ 牛乳・コーンフレーク	31 魚の洋風焼き すまし汁 フルーツ チョコっと豆腐パン	※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。			

不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。



あなたのカルシウム足りていますか！？

～全世代でカルシウムが不足しています！～

骨を丈夫にするコツ

- ★1日3回、栄養バランスの取れた食事をする
- ★適度に運動をする（骨に刺激を与えることが必要です）
- ★睡眠をしっかりとる（骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は寝ているときに分泌されます）
- ★カルシウムの多い食品をとる（ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です）

- カルシウムの多い食べ物**
- ★牛乳・乳製品
 - ★大豆製品
 - ★ひじき
 - ★切り干し大根
 - ★ごま
 - ★小魚（しらす干しなど）
 - ★干しエビ
 - ★小松菜
 - ★モロヘイヤ
- カルシウムの吸収を促進するビタミンDの多い食べ物**
- ★いわし・さけ・さんまなどの魚類
 - ★干し椎茸・まいたけ・乾燥きくらげ
 - ★卵黄
- 骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKの多い食べ物**
- ★納豆
 - ★ほうれん草などの青菜類
 - ★小松菜・モロヘイヤ

