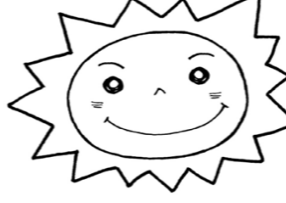


# 7がつのこんだて

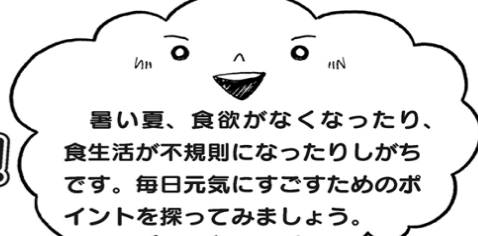


日 にち	こんだてめい	からだ しょうひん (体をつくる食品)		からだしょうしよともの しょうひん (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう とびうおのかばやき ゆかりあえ ぶたじる	とびうお ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あかしそ ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう	むぎごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま
2日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからやき ふくじんづけあえ あさりのみそしる	ぶたにく あさり とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ ふくじんづけ たまねぎ えのきたけ きゅうり	むぎごはん	
5日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん ごまあえ なめこのみそしる	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ りんご キャベツ なめこ	むぎごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま
6日 (火)	セルフバーガー まるパン ハンバーグ ぎゅうにゅう いろどりサラダ パンプキンスープ	ハム ぎゅうにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり きピーマン レモン たまねぎ	パン さとう パンこ かたくりこ	あぶら
7日 (水)	<たなばたこんだて> むぎごはん ぎゅうにゅう さけのごまマヨネーズやき きゅうりのすのもの そうめんじる たなばたゼリー	さけ なると	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	むぎごはん さとう そうめん たなばたゼリー	マヨネーズ ごま
8日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ とりにくのこうみやき きんぴられんこん えのきのすましじる	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう いりこ	ピーマン にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく れんこん たまねぎ えのきたけ こんにゃく	むぎごはん さとう	あぶら
9日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ わふうサラダ まめじゃが	ハタハタ ちくわ かつおぶし ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ こんにゃく たまねぎ	むぎごはん かたくりこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ
12日 (月)	タコライス ぎゅうにゅう グリーンサラダ はるさめスープ れいとうみかん	ぎゅうにく ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	トマト いんげん にんじん こまつな	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり きくらげ みかん	むぎごはん さとう はるさめ	あぶら
13日 (火)	パインパン ぎゅうにゅう ほたてグラタン かいそうサラダ コンソメスープ	ほたて だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム きゅうり キャベツ ズッキーニ えだまめ	パインパン こむぎこ さとう きんときまめ しろいんげんまめ	あぶら マーガリン ごま


日 にち	こんだてめい	からだ しょうひん (体をつくる食品)		からだしょうしよともの しょうひん (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
14日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう あじフライ いそあえ あつあげのみそしる	あじ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ たまねぎ	むぎごはん パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら
15日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとレバーのケチャップがらめ じゃこあえ なすのみそしる	ぶたにく レバー あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん オクラ	しょうが たまねぎ キャベツ なす	むぎごはん かたくりこ	あぶら
16日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに モロヘイヤのあおじそあえ にらたまじる	さば みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん にら	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	むぎごはん さとう	
19日 (月)	なつやさいカレー ぎゅうにゅう いりこ えだまめサラダ マンゴーゼリー	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん かぼちゃ ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす りんご キャベツ えだまめ	むぎごはん さとう マンゴーゼリー	あぶら



## 夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！



**元気ポイント1**  
まずは早起き&朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。


**元気ポイント2**  
上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

**元気ポイント3**  
間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

**朝寝坊&朝ごはんぬきでは…**  
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



**元気に一日をスタート！**

今月の比田の野菜等 : ほうれんそう にんじん キャベツ じゃがいも たまねぎ いんげん こまつな ねぎ トマト  
 ピーマン きゅうり オクラ にんにく ズッキーニ なす モロヘイヤ にら

