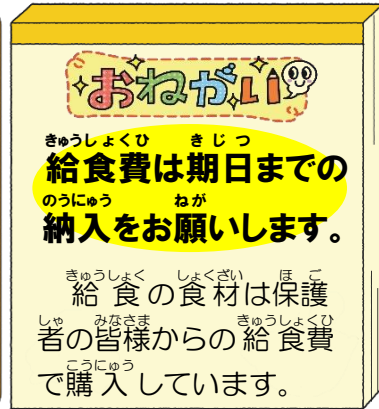
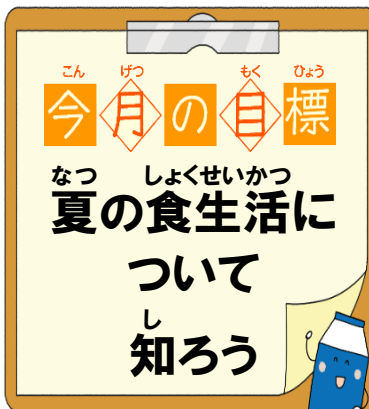




なつ 夏になって、こんなことはありませんか？

あてはまるものが あたら...

なつ 夏バテかも...



なつ よぼう ちゅうもく 夏バテ予防をするには、ここに注目



★水分補給するタイミング
○起きたとき・寝る前
○お出かけ前 ○運動する前
○入浴前・入浴後



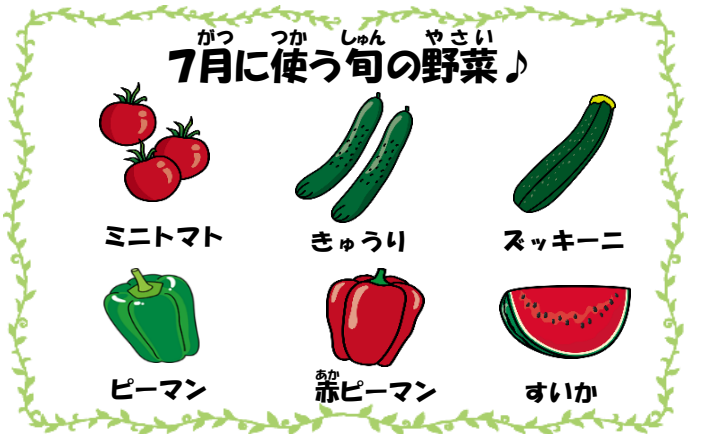
★夏にオススメな食材
豚肉やうなぎ等、ビタミン B1
を多く含む食材は、エネルギーを
有効に使うのを助けてくれます。



★旬の果物や野菜も間食に使えます
冷たい物を取りすぎてしまうと
胃腸が弱り、更に食欲不振に。食
べすぎには注意が必要です。

こんげつ きゅうしょく 今月の給食について

まいつき しゅん しょうざい とくべつこんだて しょうかい
毎月の旬の食材や特別献立について紹介します。
こんだてひょう あ ちゅうもく 献立表と合わせてご注目ください。



おすすめ 給食レシピ

こめこ 米粉ニョッキのミートソース

●お好みに調味料を加減してください。

材料4人分

- ・米粉...80g
- ・マッシュポテト...320g
- ・塩...2.8g
- ・豚挽肉...80g
- ・玉ねぎ...120g
- ・人参...40g
- ・ピーマン...20g
- ・パセリ...少々
- ・トマト...80g
- ・ケチャップ...20g
- ・ウスターソース...12g
- ・オリーブオイル...適量
- ・塩こしょう...少々

作り方

- ①具材はみじん切りにする。トマトのみダイスカット。
- ②米粉・マッシュポテト・塩をこねて細長い紐状にして、1.5cmくらい幅に切って茹でてニョッキにする。
- ③具材を炒める。トマトを入れて、煮る。
- ④調味料とニョッキを入れて一煮立ちさせる。
- ⑤最後にパセリを入れて完成です♪



こんだてひょう

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
こんげつ もくひょう 今月の目標 なつ しょくせいかつ 夏の食生活について知ろう	がつ へいきんえいようか 7月 平均栄養価 - エネルギー (650kcal) 620Kcal - たんぱくしつ 蛋白質 (21.1g-32.5g) 26.0g - しじつ 脂質 (14.4g-21.6g) 19.3g - しょくえん 食塩 (2.0g未満) 2.2g			1日 633kcal - ごはん - すいとん汁 - きんぴらごぼう - グレープフルーツ - 味付けのり
4日 679kcal - むぎ 麦ごはん - ポークハヤシ - ふくしんづけ 福神漬 - すいか	5日 595kcal - ごはん - だいこん 大根の照り煮 - しろみざかな 白身魚のフライ	6日 582kcal - こめ こしょう 米粉 小バターパン - ラタトゥユのスパゲティ - オムレツ - えだまめ 枝豆	7日 573kcal - ごはん - さんべいじる 三平汁 - みそポーク	8日 620kcal - ごはん - いも あぶら あ 芋と油揚げのみそ汁 - さばしょうが や 鯖生姜焼き - オレンジ
11日 715kcal - むぎ 麦ごはん - シーフードカレー - ふくしんづけ 福神漬 - フルーツ杏仁	12日 660kcal - ごはん - かぶのみそ汁 - ジギスカンのこめ こ あ 米粉揚げ - ほうれん草の ほうれん草の ごまよごし	13日 560kcal - ソフトフランスパン - あさりスープ - ミックスポテト - ミニトマト (2コ) - マーシャルビーンズ	14日 619kcal - ごはん - いり い どうふ ひじき入炒り豆腐 - きざ だいこん 刻み大根の パリパリあえ - グレープフルーツ	15日 582kcal - しょうく 食パン - うみ さち から 海の幸ピリ辛 - スープ - ハンバーグ - カクテルソース - おんやさい 温野菜
18日 うみ ひ 海の日	19日 597kcal - ごはん - チャップスイ - や ぎょうざ 焼き餃子 (2コ)	20日 617kcal - ごはん - かいかに 開花煮 - もやしのおひたし - げんき 元気ヨーグルト	21日 656kcal - ごはん - とうふ 豆腐のカレー煮 - しおこんぶ 塩昆布きゅうり - アーモンド	22日 611kcal - こめ こ 米粉コッペパン - ポテトとベーコンのスープ - とりにく 鶏肉のマリネソテー - バナナ