

7 幼稚園 がつのこんだて

夏バテ対策をしましょう

夏バテとは、夏の暑さが関係して起こる様々な症状のことをいいます。主な症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗り切るために夏バテの対策を行いましょう。

- ①こまめに水分補給をしましょう：のどが渇く前に少しずつこまめに飲みましょう。
- ②栄養バランスのよい食事をとりましょう：主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。
- ③温かい食べ物を食べましょう：冷たいものばかりでなく、温かいものも摂りましょう。
- ④しっかり睡眠をとりましょう：睡眠は体力の回復に効果的です。夜更かしをしないで充分な睡眠をとりましょう。
- ⑤軽い運動や入浴で汗をかきましょう：体温調節をスムーズに行うために、汗を上手にかけるようにしましょう。



げつようび

■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。

卵... エビ... そば...
小麦... カニ...
乳製品... ピーナツ...

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

7



チキンフライ
セタスパゲティサラダ
インゲンのソテー
洋梨缶

8



カレーの梅みそ焼き
野菜炒め
筑前煮
ほうれん草のごま和え
みかん缶

9



とんかつ
茄子の
オイスター炒め
白菜のゆかり和え
ミニゼリー

10



かに玉風
にら餡頭
ブロッコリーのお浸し
黄桃缶

11



カレー
チキンナゲット
野菜サラダ
杏仁豆腐

14



豚丼風
さつま芋たぐら
チンゲン菜の
なめたけ和え
黄桃缶

15



テリヤキチキン
ペンネソテー
胡瓜のサラダ
小松菜のソテー
洋梨缶

16



エビフライ
きんぴらごぼう
菜の花の千草和え
杏仁豆腐

17



サバのみそ煮
豆腐サラダ
インゲンの煮浸し
ミニゼリー

18



親子煮
ミニコロッケ
ほうれん草の
塩昆布和え
パン缶

21

海の日

22



鶏のからあげ
ジャーマンポテト
ブロッコリーサラダ
ミニゼリー

23



タラのピカタ
マカロニソテー
厚揚げの煮物
ほうれん草のソテー
みかん缶

24



ポークソテー
ミニゆーまい
小松菜のナムル
杏仁豆腐

25



カレー
もち焼
切干大根サラダ
黄桃缶

28



ハムカツ
肉大根
ほうれん草の磯和え
パン缶

29



海鮮豆腐ステーキ
やきそば
変わりきんぴら
インゲンのおかか和え
チーズ

30



カレーの
野菜あんかけ
ミニフランク
チンゲン菜のお浸し
黄桃缶

31



ピザロール春巻
ポトフ風
カリフラワーサラダ
みかん缶

おたのしみメニュー
冷やしラーメン

※容器、ごはんの準備はいりません

※一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。

担当栄養士：小林 睦美

1人1回当たり 平均栄養摂取量(おかずのみ)

エネルギー:202kcal たんぱく質:9.0g

わくわくらんち山形 (株)協栄給食

〒994-0057 山形県天童市石鳥居二丁目1番23号

TEL(023)674-7272 (代) Fax(023)674-7273

URL: kyoei-lunch.co.jp/

2025 年