

日	曜日	昼食	10時 3歳未満児	3時のおやつ 3歳未満児・幼児	あか（蛋白質） 血液や肉をつくる	きいろ（糖質・脂質） 力や体温となる	みどり（無機質・ビタミン） 体の調子をとのえる
2	月	ごはん ぶたにくとあつあげいため とまとさらだ みそしる	ぼたぼたやき	★おふのきなこらすく ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあげ さらだちーず きなこぎゅうにゅう	ごはん さいとも ぼたぼたやき おふ	たまねぎ にんじん きぬぎや とまと きやべつ きゅうり さいとも ほうれんそう だいこん わかめ
3	火	ろーるばん しろみざかなのふらい さらだ こんそめすーぷ おれんじ	のむよーぐると	★おさくらおにぎり おちや	しろみざかな ベーこん のむよーぐると	ろーるばん ふらい おにぎり	ぶろっこりー かりふらわー にんじん たまねぎ きやべつ こーん おれんじ
4	水	ごはん まーぼーどうふ はるさめさらだ わんたんすーぷ	にぼし	★りんごどにんじんのけーき ぎゅうにゅう	どうふ きんしたまご わんたん にぼし ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ わんたん(かわ) りんごどにんじんのけーき	しろみざかな あおねぎ きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ りんご
5	木	ふりかけごはん てりまよちきん ぐりーんさらだ たまごすーぷ ぴーちぜりー	ばなな	ふらいどぼてと ぎゅうにゅう	とりこく さらだちーず たまご ぎゅうにゅう	ごはん ふりかけ まよねーず ぴーちぜりー ふらいどぼてと	きやべつ きゅうり ぶろっこりー あすぼらがす たまねぎ ほうれんそう ばなな
6	金	となばたそうめん おほしさまころっけ さんしょくあえ	ちーず	たなばたぜりー むーんらいと	とりさきみ えび きんしたまご ころっけ ちーず いかつお	そうめん ころっけ たなばたぜりー むーんらいと	ほししいたけ にんじん おくら とまと ほうれんそう はくさい
7	土	ろーるばん おむれつ ぐたくさんみそしちゆー	おかし	おかし おちや	おむれつ ぎゅうにゅう	ろーるばん さいとも しちゆーのもと おかし	さいとも たまねぎ にんじん ぶろっこりー
9	月	ごはん ぶたにくのしょうがやき はくさいのわふうあえ みそしる	のむよーぐると	れもんけーき ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ のむよーぐると ぎゅうにゅう	ごはん おふ れもんけーき	たまねぎ にんじん きぬぎや はくさい ほうれんそう
10	火	ごはん しろみざかなのわふうむにえる なっとうさらだ みそしる いちごよーぐると	むーんらいと	★びざとーすと ぎゅうにゅう	しろみざかな なっとう ひじき さらだちーず あぶらあげ いちごよーぐると ベーこん ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ むーんらいと びざとーすと	きゅうり にんじん ひじき こまつな たまねぎ びーまん
11	水	しよくばん すばにっしゅおむれつ さらだ かぼちゃのぼたーじゆ	にぼし	ろーるけーき ぎゅうにゅう	たまご さらだちーず しーちきん ろーす はむ ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ぼせり きやべつ きゅうり かぼちゃ	にんじん ぼせり きやべつ きゅうり かぼちゃ
12	木	はやしらいす さらだ ちーず すいか	まがりせんべい	★ういんなーろーるばい ぎゅうにゅう	ぎゅうにく ちーず たまご ういんなーぎゅうにゅう	ごはん はやしるう じゃがいも まがりせんべい ういんなーろーるばい	たまねぎ にんじん しめじ ぐりんびーす ぶろっこりー かりふらわー こーん すい
13	金	ごもごはん さわらのさいきょうやき ほうれんそうのおかかあえ すましじる	ちーず	ぼうむくーへん ぎゅうにゅう	とりこまにく ひじき さわら いかつお とうふ ちーず ぎゅうにゅう	ごもごはん ぼうむくーへん	ひじき にんじん ごぼう ほししいたけ しめじ ほうれんそう もやし とうがん あ
14	土	やきうどん だいこんとかにさらだ みそしる	おかし	おかし おちや	ぶたにく ちくわ かにかま とうふ	うどん おかし	きやべつ びーまん たまねぎ にんじん だいこん きゅうり わかめ えのき
16	月	ごはん ぶりのてりやき おかかあえ みそしる	おかし	おかし おちや	ぶり いかつお	ごはん おかし	ほうれんそう もやし わかめ はくさい にんじん
17	火	こくとうばん みーところっけ つなさらだ みるくすーぷ	にぼし	★おにぎり おちや	こくとうばん しーちきん ベーこん ぎゅうにゅう にぼし	こくとうばん ころっけ じゃがいも しちゆーのもと おにぎり	きやべつ にんじん きゅうり はくさい こまつな
18	水	ごはん あかうおのにつけ こまつなのきんしあえ みそしる りんご	のむよーぐると	わらびもち ぎゅうにゅう	あかうお きんしたまご のむよーぐると ぎゅうにゅう	ごはん おふ じゃがいも わらびもち	こまつな にんじん たまねぎ あおねぎ りんご
19	木	すばげてい おむれつ ぐりーんさらだ	ばなな	★ベーこんまふいん ぎゅうにゅう	あいびきにく おむれつ さらだちーず ベーこん ぎゅうにゅう	そふとめん はやしるう ベーこんまふいん	たまねぎ にんじん びーまん まっしゅーむ きやべつ きゅうり あすぼらがす ぶろっこりー ばなな
20	金	さんしょくどん こうやどうふのもの みそしる	ちーず	★ふる一つよーぐると くつきー	とりひきにく きんしたまご こうやどうふ ひじき ちーず よーぐると	ごはん じゃがいも くつきー	ほうれんそう ほししいたけ にんじん ひじき きぬぎや たまねぎ だいこん あおねぎ わかめ ふる一つかん ばなな
21	土	ぎゅうどん こーんさらだ みそしる	おかし	おかし おちや	ぎゅうにく とうふ	ごはん いとこん おかし	たまねぎ あおねぎ こーん きやべつ にんじん きゅうり だいこん あおねぎ
23	月	ごはん とりこくのからあげ ひじきとえだまめのさらだ みそしる	のむよーぐると	★じゃむさんど ぎゅうにゅう	とりこく ひじき のむよーぐると ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも じゃむさんど	ひじき きやべつ えだまめ こーん たまねぎ わかめ あおねぎ
24	火	すていっくばん にこみはんばーぐ まかろにさらだ こんそめすーぷ	ぱりんこ	たこやき ぎゅうにゅう	はんばーぐ しーちきん いかつお ぎゅうにゅう	すていっくばん まかろに まよねーず ぱりんこ たこやき	たまねぎ しめじ にんじん ぐりんびーす きゅうり ほうれんそう あおのりこ
25	水	ごはん さけのしおやき にくじゃが みそしる おれんじ	にぼし	★ぶりん ほしたべよ	さけ ぎゅうにく にぼし ぶりん	ごはん じゃがいも いとこん ぶりん ほしたべよ	にんじん たまねぎ ぐりんびーす もやし わかめ おれんじ
26	木	ひやしちゅうか しゆーまい かぼちゃさらだ	まりー	★かすてら ぎゅうにゅう	ろーすはむ きんしたまご しゆーまい さらだちーず ぎゅうにゅう	きゅうり もやし とまと わかめ かぼちゃ ほうれんそう	きゅうり もやし とまと わかめ かぼちゃ ほうれんそう
27	金	おにぎり えびふらい かにあしたまごまき さらだ ばなな	ちーず	あいすくりーむ くつきー	えびふらい たまごまき ちーず	おにぎり あいすくりーむ くつきー	のり ぶろっこりー かりふらわー にんじん ばなな
28	土	おやこどん かぼちゃふくめに みそしる	おかし	おかし おちや	とりこく たまご かまぼこ	ごはん おかし	たまねぎ あおねぎ かぼちゃ きぬぎや だいこん にんじん わかめ
30	月	ごはん れいぶたしやぶ こまつなのいそあえ みそしる	ゆきのやど	★ふる一つぜりー くらっかー	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごはん ゆきのやど ふる一つぜりー くらっかー	だいこん あおねぎ こまつな もやし のり たまねぎ ふる一つかん
31	火	なつやさいかれー ゆでたまご ぶろっこりーさらだ すいか	のむよーぐると	かすたーどけーき ぎゅうにゅう	ぶたにく ゆでたまご のむよーぐると ぎゅうにゅう	ごはん かれーるう かすたーどけーき	かぼちゃ びーまん なす たまねぎ ぶろっこりー かりふらわー にんじん すい

食育目標 夏に負けないからだづくり

水分を補給しよう

のどが渇いたと感じた時は脱水の一手手前です。一度にたくさん水分を摂ると胃に負担がかかるのでこまめな水分補給を心がけましょう。



ミネラルを補給しよう

ミネラルは人のからだの中では作ることができないので食べ物からとらなければいけません。暑くてよく汗をかく夏は、特にしっかりと補給しましょう。



海藻はミネラルの宝庫です！

夏野菜を食べよう

太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜は水分がたくさん含むため、からだの熱をゆるやかに逃がしてくれる効果があります。



子どもの食養生 食べて元気になろう

- 食べ物が変わると、体が変わります。
- そのときの状態に合った食べ方をしましょう！

夏バテや熱中症を防ぐ

バランスの良い食事を心がけよう！

暑くなると、消化酵素の働きが低下します。また冷たい飲み物を多くとることで胃腸が冷えて消化不良を起こします。その結果、食欲が落ちてあっさりしたものを好んで食べるようになり栄養素が不足しがちになります。

不足しやすいタンパク質をはじめ汗をかくと失われるビタミンやミネラルは意識的にとって、バランスの良い食事を心がけましょう。

豚肉やレバー、大豆製品に多く含まれるビタミンB群はエネルギー代謝や疲労回復に効果的です。夏の緑黄色野菜にはカロチン、ビタミン、カリウムなどミネラルが多く含まれています。旬の野菜を取り入れて夏を乗り切りましょう。

あか
体を作る基になる
肉・魚・卵・牛乳・乳製品・豆
など
元気もりもり！！

きいろ
エネルギーの基になる
米・パン・麺類・芋類・砂糖・油
など
ばいきんパンチ！！

みどり
体の調子を整える基になる
野菜・果物・きのこ類など
パワーアップ！！

おすすめレシピ

手作りトマトジュース

- ◆材料（1杯分）
- ・トマト 大1個
 - ・レモン汁 小さじ1
 - ・はちみつ 小さじ1
 - ・塩 ひとつまみ



*写真はイメージです

トマトには抗酸化作用をもつリコピンのほかに筋肉のはたらきを助けるカリウムが多く含まれます。トマトとレモン汁の酸味は胃酸の分泌をうながすので食欲のない時にもおすすめです。

◆作り方

- ① トマト以外の調味料を合わせておく。
- ② トマトはヘタを取り、皮を湯むきしてからミキサーにかける。
*なめらかなジュースにしたい場合はザルなどでこすとういす。
- ③ ②のトマトと調味料をよく混ぜ合わせる。

*味付けは、トマトの味によって調節してください。