

夏バテに気をつけて夏を乗り越えよう

古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、室内外の温度差を繰り返し感じることによる自律神経の乱れ、発汗による水分やミネラルの不足、寝苦しさによる睡眠不足などが原因と考えられています。

夏バテを予防するには・・・

①身体の冷やしすぎに注意する。（室内外の温度差は5℃以内が望ましい）

②生活リズムを整え、質の良い睡眠をとる。（起床後、陽の光を浴びると体内時計がリセットされます）

③栄養バランスの良い食事を心がける。（疲労回復には豚肉が効果的です）

献立表



日	曜	献立	午前のおやつ	午後のおやつ
1	土	焼きそば バナナ	蒸しパン	♪♪♪
2	日			
3	月	煮魚 和風サラダ かぼちゃの甘煮 パイン	クラッカー チーズ	チキンライス
4	火	卵とじ ツナとアスパラのごま和え バナナ	ビスケット	フルーツサンド
5	水	大豆のいそ煮 キャベツの浸し パイン	マカロニのあべ川風	はちみつパウンドケーキ
6	木	魚の味噌焼 トマトのサラダ 粉ふきいも バナナ	ももヨーグルト	お好みボール
7	金	そうめん かえりの佃煮 かんきつ	せんべい	クッキー
8	土	ハッシュ・ド・ビーフ バナナ	ホットケーキ	♪♪♪
9	日			
10	月	魚のカレー焼 冷拌三糸 かぼちゃの甘煮 かんきつ	バナナ	フライドポテト
11	火	肉うどん ナムル バナナ	源氏パイ	かき氷
12	水	豚肉となすの味噌炒め 塩もみきゅうり 茹とうもろこし パイン	しらすのかりかり チーズ	オレンジゼリー
13	木	マーボー豆腐 中華あえ バナナ	ジャムサンド	変わりくずもち
14	金	魚の甘酢漬 じゃがいものきんぴら スティックきゅうり かんきつ	せんべい	しらすとひじきのごはん
15	土	牛丼 バナナ	黒蒸しパン	♪♪♪
16	日			
17	月			
18	火	牛肉の甘辛煮 酢の物 くし型トマト パイン	グレープ寒天	もちもちパン
19	水	ひじきのオムレツ スパゲティソテー スティックきゅうり バナナ	サッポロポテト	鶏肉とごぼうの炊き込み
20	木	豚肉のソース煮 ジャコサラダ 粉ふきいも パイン	小倉パンケーキ	レアヨーグルトケーキ
21	金	ハンバーグステーキ 野菜ソテー 人参の甘煮 かんきつ	せんべい	ツナサンド
22	土	カレー バナナ	きなこ入り豆乳蒸しパン	♪♪♪
23	日			
24	月	焼魚 にらたま くし型トマト パイン	ビスコ	ブルーベリーマフィン
25	火	豚肉の生姜焼 キャベツのレモン酢あえ 人参の甘煮 バナナ	セサミトースト	洋風おこし
26	水	鶏肉のいなか煮 きゅうりの即席漬 かんきつ	ビスケット	りんごゼリー
27	木	鶏肉の照焼き じゃこなす 人参とチンゲン菜のナムル バナナ	コーン入り カップケーキ	かぼちゃパイ
28	金	魚の香りフライ 和風サラダ 茹オクラ かんきつ	せんべい	わかめおにぎり
29	土	しらすとアスパラの Pasta バナナ	フライドポテト	♪♪♪
30	日			
31	月	ムニエル 小松菜とひじきのあえもの チーズポテト ゼリー	ビスケット	シュガートースト