



ひづけ	こんだてめい 献立名	おもなざいりょう		
		ほねにく 骨や肉になる	からだのちょうし 調子を整える	ちからねつ 力や熱のもとになる
1 水	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 春雨サラダ キムチ味噌汁	ぶたにく あつあげ たまご	にんじん パプリカ ピーマン はくさい だいこん あおねぎ	ごはん こんにやく はるさめ
2 木	ごはん ホキのチリソース スパゲティサラダ ミネストローネ	ホキ	パプリカ きゅうり にんじん トマト たまねぎ エリンギ	ごはん ジャがいも
3 金	ごはん 冷しゃぶ 焼売とミニトマト とうにゅう 豆乳みそ汁	ぶたにく とうにゅう	レタス キャベツ きゅうり ミニトマト だいこん たまねぎ あおねぎ	ごはん
6 月	ごはん 夏野菜カレー コールスロー オレンジ ジョア	ぶたにく	にんじん なす ピーマン かぼちゃ キャベツ レタス コーン オレンジ	ごはん ジャがいも
7 火	ごはん すとり いそか あ 酢鶏 磯香和え ショウガスープ	とりにく	にんじん ピーマン もやし ほうれんそう にんじん のり だいこん エリンギ	ごはん れんこん
17 金	そばめし たまごスープ ヨーグルト	ぶたにく たまご とうふ	キャベツ あおねぎ しめじ ほうれんそう にんじん	ごはん めん

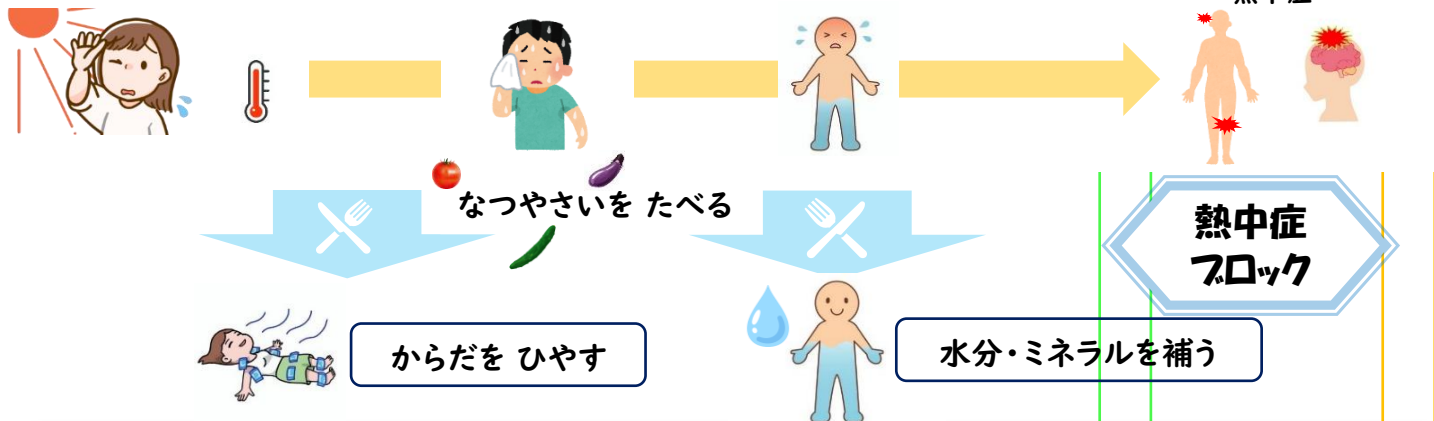
ねっちゅうしょう 熱中症となつやさい

・日光などで身体があつくなる

・汗をかく

・水とミネラルが不足する

・熱中症



< なつやさい >

水分とミネラルが多く含まれているため、
食べることで夏の暑さによって不足した分をおぎない、身体にこもる熱を外へ出してくれるのである。

きんにく 熱中症と筋肉

お肉・魚・大豆

野菜・果物

ごはん・パン・イモ

つくる材料

つくるのをサポート

つくるエネルギー

水分・ミネラルをおぎなう

ふやす
きたえる

しょくじ
食事

うんどう
運動

すいみん
睡眠

熱中症
ブロック

< 筋肉 >

なつやさいと同じように水分とミネラルを多く含んでいるため、汗による不足分をおぎなう。
きたえることで、からだの保水力を高め、様々な病気の予防にこうけんする。

病気に
強くなる

よく食べて、よく筋トレしてよく眠ってきびしい夏を乗り切ろう!!