



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>来月、8/12(土)14(月)15(火)16(水)はお弁当です。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>7/7(金)七夕献立 夏らしいちらし寿司とそうめん、七夕らしさを演出したいと思います。おやつは子どもたちに大人気のフルーツ白玉です。お楽しみに!!</p> </div>					1 ワカメごはん 味噌汁
3 ごはん 豚肉と茄子の味噌炒め 梅ぶしきゅうり すまし汁	4 ごはん 焼きサバ丸太焼き バンサンスー ゴマ味噌汁	5 ごはん 手羽元さっぱり煮 マカロニサラダ かぼちゃの煮物 味噌汁	6 ごはん ★魚のレモン風味焼き あらめ炒め煮 トマト コーンスープ	7 七夕献立 鮭と大葉のちらし寿司 高野豆腐の煮物 焼きピーマン そうめん汁	8 ひじきごはん 味噌汁
きなこおはぎ いりこ・お茶	どどめ団子 昆布・お茶	味噌スコーン 野菜・牛乳	夕焼けおにぎり するめ・お茶	フルーツ白玉 お茶	コッペパン いりこ・お茶
10 ごはん 焼き魚 ピーマンソテー 人参煮物 トマトスープ	11 ごはん アスパラつくね 夏野菜サラダ 味噌汁	12 ごはん ★飛魚磯辺天ぷら じゃが芋と大豆の煮物 キュウリストティック すまし汁	13 ごはん 厚揚げステーキ ゴボウごま煮 トマト かぼちゃスープ	14 ごはん 真珠蒸し ごまシソきゅうり すまし汁	15 豚ごぼうごはん 味噌汁
梅味噌おにぎり 昆布・お茶	みたらし団子 するめ・お茶	茹でとうもろこし 野菜・お茶	じゃが芋グリル焼き いりこ・牛乳	ピザトースト 昆布・牛乳	小丸パン するめ・お茶
17 海の日 	18 冷やしうどん さくさくナス 高野と切干の煮物	19 ごはん 魚のカレー風味焼き トマトときゅうりの ごま酢和え じゃがバター味噌汁	20 ごはん 夏マーボー もやしナムル ワカメスープ	21 ごはん トマトバーグ レタスとわかめのサラダ 人参おかか煮 野菜塩スープ	22 夏まつり カレーピラフ オニオンスープ
	焼のりおにぎり いりこ・お茶	★とうもろこし蒸しパン 昆布・牛乳	大豆いりこ 野菜・お茶	かぼちゃ団子 するめ・お茶	コッペパン いりこ・お茶
24 ごはん 魚にんにく風味焼き もやし酢の物 夏豚汁	25 ごはん 豆腐甘酢あん パリパリきゅうり 春雨スープ	26 サザエごはん 魚の南部焼き モロヘイヤお浸し 味噌汁	27 夏野菜カレー 切干ハリハリ 黒豆煮物	28 ごはん ポークビーンズ なすの田楽 すまし汁	29 梅じゃこおにぎり 味噌汁
ジャムサンドパン 昆布・牛乳	青のりおにぎり するめ・お茶	ごぼう唐揚げ いりこ・お茶	黒ごま団子 昆布・お茶	すいか 野菜・お茶	小丸パン いりこ・お茶
31 ごはん 魚の塩麹焼き 人参トマトサラダ 味噌汁	<p>からだは食べものでできている</p> <div style="border: 1px dashed blue; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>おいしいジュースにはこんなに砂糖が入っています!!</p> </div>				
五平餅 昆布・お茶					

砂糖の摂り過ぎの悪影響

- ◎身体を冷やしてしまい(低体温になる)、免疫力が下がる。
- ◎アレルギー、中耳炎、うつ病、がんの原因になる。
- ◎唾液の質が悪くなり、虫歯になりやすい。
- ◎イライラしてキレやすい。
- ◎興奮しやすい。
- ◎奇声をあげる。
- ◎集中力が低下する。
- ◎便秘になりやすい。
- ◎怪我がなおりにくく、骨折しやすい。

砂糖の量はどのくらい?(スティックシュガー1本3gとして)

- *炭酸飲料500ml...約17本分(50g)
- *乳酸菌飲料65ml...約4本分(12g)
- *100%果物ジュース200ml...約7本分(20g)
- *野菜ジュース200ml...約6本分(18g)
- *スポーツ飲料500ml...約10本分(30g)
- *お茶...0g

子どもの砂糖の摂取量は一日およそ
1~2歳 5g程度
3~5歳 7g程度

注目!!

野菜を食べないからと言って野菜ジュースを飲ませていませんか?

野菜ジュースは生野菜ではありません。ジュースにすることで食物繊維が失われ、加熱処理をするので栄養素も減少します。飲みやすくするために、砂糖や塩分が多く加えてあるのがあります。野菜の栄養より身体に悪いものを取ってしまい、さらに噛む必要がないので、咀嚼する力もつきません。唾液の分泌も悪いので虫歯になってしまいます。