



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>		<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>			<p>1 ワカメごはん 味噌汁</p>
<p>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</p>	<p>4 ごはん 焼きサバ丸太焼き バンサンスー ゴマ味噌汁</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>8 ひじきごはん 味噌汁</p>
<p>きなこおはぎ いりこ・お茶</p>	<p>どどめ団子 昆布・お茶</p>	<p>味噌スコーン 野菜・牛乳</p>	<p>夕焼けおにぎり するめ・お茶</p>	<p>フルーツ白玉 お茶</p>	<p>コッペパン いりこ・お茶</p>
<p>10 ごはん 焼き魚 ピーマンソテー 人参煮物 トマトスープ</p>	<p>11 ごはん アスパラつくね 夏野菜サラダ 味噌汁</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>14 ごはん 真珠蒸し ごまシソきゅうり すまし汁</p>	<p>15 豚ごぼうごはん 味噌汁</p>
<p>梅味噌おにぎり 昆布・お茶</p>	<p>みたらし団子 するめ・お茶</p>	<p>茹でとうもろこし 野菜・お茶</p>	<p>じゃが芋グリル焼き いりこ・牛乳</p>	<p>ピザトースト 昆布・牛乳</p>	<p>小丸パン するめ・お茶</p>
<p>17 海の日 </p>	<p>18 冷やしうどん さくさくナス 高野と切干の煮物</p>	<p>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</p>	<p>20 ごはん 夏マーボー もやしナムル ワカメスープ</p>	<p>21 ごはん トマトバーグ レタスとわかめのサラダ 人参おなか煮 野菜塩スープ</p>	<p>22 夏まつり カレーピラフ オニオンスープ</p>
	<p>焼のりおにぎり いりこ・お茶</p>	<p>★とうもろこし蒸しパン 昆布・牛乳</p>	<p>大豆いりこ 野菜・お茶</p>	<p>かぼちゃ団子 するめ・お茶</p>	<p>コッペパン いりこ・お茶</p>
<p>24 ごはん 魚にんにく風味焼き もやし酢の物 夏豚汁</p>	<p>25 ごはん 豆腐甘酢あん パリパリきゅうり 春雨スープ</p>	<p>26 サザエごはん 魚の南部焼き モロヘイヤお浸し 味噌汁</p>	<p>27 夏野菜カレー 切干ハリハリ 黒豆煮物</p>	<p>28 ごはん ポークビーンズ なすの田楽 すまし汁</p>	<p>29 梅じゃこおにぎり 味噌汁</p>
<p>ジャムサンドパン 昆布・牛乳</p>	<p>青のりおにぎり するめ・お茶</p>	<p>ごぼう唐揚げ いりこ・お茶</p>	<p>黒ごま団子 昆布・お茶</p>	<p>すいか 野菜・お茶</p>	<p>小丸パン いりこ・お茶</p>
<p>31 ごはん 魚の塩麹焼き 人参トマトサラダ 味噌汁</p>	<p>からだは食べものでできている</p> <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>				
<p>五平餅 昆布・お茶</p>					

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。