

7
July



夏野菜のちから

夏本番の暑さになってきました。夏の強い日ざしをあげると、体がつかわれやすくなったり食欲がなくなったりと、夏バテや熱中症を起こしやすくなります。元気に夏を乗りこえるために大切なことは、夏野菜を食べることです。じつは夏野菜は、体をひやすちからがあるカリウムや、つかわれを回復させるビタミンAやE、強い日ざしから体を守るビタミンCなどがたくさんふくまれています。トマト、なす、きゅうり、えだ豆…他にはどんな夏野菜があるかな？



もりあい せんせい
森合まな 先生
栄養士/元保育園栄養士・
フードスタイリスト
三児の母、料理やお菓子作
りが趣味で、現在はSNSに
てレシピ投稿などを行う

	月	火	水	木	金	土
1 Week	1 スティックポテトじゃがいもと塩 こどもむぎ茶	2 ソフトサラダ ぶどう100%	3 田舎のおかき 塩味 こどもむぎ茶	4 ラムネいろいろ こどもむぎ茶	5 おに 鬼ひびうす 塩味 こどもむぎ茶	6 ★
	8 新潟仕込み 塩味 ぶどう100%	9 ふんわり名人きなこ餅 こどもむぎ茶	10 シャーベット メロン・みかん・白桃 飲料なし	11 スティックポテトじゃがいもと塩 こどもむぎ茶	12 こつぶポテコ4連 こどもむぎ茶	13 ★
3 Week	15 うみ 海の日	16 まけんぐミコーラ味 こどもむぎ茶	17 おに 鬼ひびうす 塩味 こどもむぎ茶	18 新潟仕込み 塩味 ぶどう100%	19 ふんわり名人きなこ餅 こどもむぎ茶	20 ★
	22 ラムネいろいろ こどもむぎ茶	23 田舎のおかき 塩味 こどもむぎ茶	24 ソフトサラダ ぶどう100%	25 まけんぐミコーラ味 こどもむぎ茶	26 スティックポテトじゃがいもと塩 こどもむぎ茶	27 ★
5 Week	29 シャーベット メロン・みかん・白桃 飲料なし	30 こつぶポテコ4連 こどもむぎ茶	31 ラムネいろいろ こどもむぎ茶			

- ★ 土曜日は同じ週の水～金曜日に提供した間食の中から提供します。
- ※ 配達状況により、全員に同じメニューを提供できない日が生じる場合がございます。
- ※ 水分量の多い菓子類（シャーベット・ゼリーなど）の日は、飲料の提供はございません。