

7
July



暑さに負けないために

暑い夏は、水分といっしょに「塩分」と「クエン酸」をとるようにしましょう！暑い中で大量のあせをかくと、水分とともに体の塩分も失われます。この時、水分だけをとりと体の塩分量がへり、熱中症を引き起こす原因となります。スポーツドリンクや塩分入りのあめやタブレットなどをいっしょにとることがおすすめです。また、クエン酸を多く含むレモンや梅ぼしには、暑さによるつかれを取りのぞくちからがあります。暑い夏を元気に乗りこえましょう！



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	2	3	4	5
		シャーベット メロン・みかん・白桃 こどもむぎ茶	ふんわり名人きなこ餅 こどもむぎ茶	スティックポテトじゃがいもと塩 こどもむぎ茶	ソフトサラダ こどもむぎ茶	★
2 Week	7	8	9	10	11	12
	果汁グミスマートバックマスカット こどもむぎ茶	Jagabeeうすしお味 こどもむぎ茶	こつぶポテコ4連 こどもむぎ茶	にいがたじ こ しおあじ 新潟仕込み 塩味 こどもむぎ茶	シャーベット メロン・みかん・白桃 こどもむぎ茶	★
3 Week	14	15	16	17	18	19
	テキサスコーンお好み焼 こどもむぎ茶	ハッピーターンミニスパイス4連 こどもむぎ茶	Jagabeeうすしお味 こどもむぎ茶	果汁グミスマートバックマスカット こどもむぎ茶	スティックポテトじゃがいもと塩 こどもむぎ茶	★
4 Week	21	22	23	24	25	26
	うみ ひ 海の日	ソフトサラダ こどもむぎ茶	シャーベット メロン・みかん・白桃 こどもむぎ茶	テキサスコーンお好み焼 こどもむぎ茶	にいがたじ こ しおあじ 新潟仕込み 塩味 こどもむぎ茶	★
5 Week	28	29	30	31		
	ハッピーターンミニスパイス4連 こどもむぎ茶	こつぶポテコ4連 こどもむぎ茶	果汁グミスマートバックマスカット こどもむぎ茶	ソフトサラダ 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。