

8
August



冷たい食べ物に要注意

暑い日がつづき、つめたい食べ物や飲み物をとりすぎている人はいませんか？
つめたい物のとりすぎは、体のだるさやおなかのゆるくなる原因となります。また、アイスクリームやあまいジュースなどには大量のさとうが入っています。それにより、食欲がなくなり栄養不足につながることもあります。暑い夏を元気に乗り切るために、つめたいものはとりすぎないように注意しましょう。また、クーラーの温度を調整して、体をひやしすぎないことも大切です。



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
					シャーベット マンゴー・いちご・マスカット こどもむぎ茶	★
2 Week	4	5	6	7	8	9
	ラムネいろいろ こどもむぎ茶	さっぱり塩味 こどもむぎ茶	おに 鬼びゅうす塩味 こどもむぎ茶	冷やしてゼリー凍らせてシャーベット ぶどう・梨・りんご こどもむぎ茶	ハッピーターンミニ4連 こどもむぎ茶	★
3 Week	11	12	13	14	15	16
	やま ひ 山の日	さんこう あげ かお あじ 三幸の揚せん薫るしお味 こどもむぎ茶	シャーベット マンゴー・いちご・マスカット こどもむぎ茶	さっぱり塩味 こどもむぎ茶	スティックポテト のり塩 こどもむぎ茶	★
4 Week	18	19	20	21	22	23
	ポップコーンしお味 こどもむぎ茶	ラムネいろいろ こどもむぎ茶	ハッピーターンミニ4連 こどもむぎ茶	さんこう あげ かお あじ 三幸の揚せん薫るしお味 こどもむぎ茶	揚げポテトブッチ4うすしお味 こどもむぎ茶	★
5 Week	25	26	27	28	29	30
	冷やしてゼリー凍らせてシャーベット ぶどう・梨・りんご こどもむぎ茶	おに 鬼びゅうす塩味 こどもむぎ茶	さっぱり塩味 こどもむぎ茶	スティックポテト のり塩 こどもむぎ茶	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。