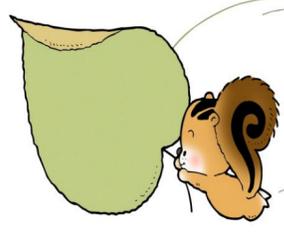


月	火	水	木	金
2 牛乳 ごはん 沢煮椀 和風梅チキン ポテトサラダ	3 牛乳 ごはん 白菜のみそ汁 豚肉のしょうが炒め 大根のサラダ	4 牛乳 小6欠食 米粉パン 野菜スープ ミートグラタン ブロッコリーサラダ	5 牛乳 中6・7欠食 ごはん キムチスープ チンジャオロース もやし中華あえ	6 牛乳 ごはん かきたま汁 銀ひらす西京みそ漬け焼き ささみサラダ
9 牛乳 ごはん ワンタンスープ 春巻き 野菜のナムル	10 牛乳 中欠食 ごはん 白菜と鶏肉のスープ 肉団子のもち米蒸し 海藻サラダ	11 牛乳 アップルパン ポトフ 赤魚のアクアパッツァ フレンチサラダ	12 牛乳 ごはん なめこ汁 みそかつ キャベツサラダ	13 牛乳 小2欠食 ごはん 豚汁 さばのうま煮 なめたけあえ
16 敬老の日	17 牛乳 お月見 献立 菜めし 団子スープ うさぎハンバーグ 昆布あえ 月見ゼリー	18 牛乳 丸パン コーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ	19 牛乳 小6欠食 ごはん 吉野汁 ちくわの磯辺揚げ ハリハリ漬け	20 牛乳 小6欠食 ごはん 白菜スープ 肉じゃが ゆかりあえ
23 振替休日	24 牛乳 小6.2欠食 ごはん のっぺい汁 ほっけの味噌粕焼き のり酢あえ	25 牛乳 小欠食 シュガートースト オニオンポテトスープ コーンコロッケ 糸寒天サラダ	26 牛乳 中欠食 ごはん 野菜のみそ汁 すき焼き煮 かぼちゃサラダ	27 牛乳 中欠食 ごはん チキンカレー オムレツ 福神漬けあえ
30 牛乳 ごはん 中華スープ 肉しゅうまい 青菜と卵のいろどりあえ	☆松本のは、梓川や松本市内、近隣の市町村の食材を多く使った献立の日です。			

☆ 献立紹介 すき焼き煮 ☆

- 材料(4人分)
- 油 小さじ1
 - 豚もも肉 120g
 - つきこんにゃく 100g
 - 焼き豆腐 100g
 - 玉ねぎ 150g
 - ねぎ 30g
 - さとう 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - 酒 大さじ1
 - 塩 少々
- 作り方

- ① 玉ねぎはくし切り、ねぎはななめ切りにする。
- ② こんにゃくは熱湯をくぐらせておく。
- ③ 油で豚もも肉を炒め、玉ねぎも炒める。
- ④ こんにゃく、焼き豆腐も入れ、さとう、酒、しょうゆ、しおも入れて煮る。
- ⑤ ねぎを入れて火が通ったらできあがり。



夏の疲れは出ていませんか？

もうしばらく暑い毎日が続きますが、夏バテをしたり、体調の不調を感じている人はいませんか？生活リズムや食生活を整え、睡眠をしっかりすることで、元気を回復することができます。厳しい残暑に負けないように、元気で過ごせるといいですね！

早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。

決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が上がり、しっかりと力を発揮することができますよ。

ビタミンB1 やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉、豆類、玄米など、みじん切りにした赤米類の穀類

にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ！