

6月の献立		おもな食品と体内でのはたらき		
		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
1	肉じゃが ごはん 酢の物 みかん 牛乳★	牛ひき肉 かに風味かまぼこ 牛乳★	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ、にんじん、だし、しょうゆ、酒、みりん、グリーンピース きゅうり、わかめ、酢 みかん
8	オレンジチキン★ もやしサラダ りんごケーキ★ 牛乳★	鶏肉★（衣に卵と牛乳含む） 卵★（ケーキ） 牛乳★	小麦粉 オレンジチキンソース ごはん 砂糖 ケーキミックス★（牛乳含む） サラダ油	たまねぎ もやし、酢 りんご、アップルソース、シナモン
15	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="font-size: 2em; color: orange; margin-right: 20px;">夏休み</div>  </div>			
22				
29				

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳（乳製品も含む）

## 夏に必要な栄養素！

夏休みのように長いお休みは、生活が不規則になり、体調を崩しやすくなります。早寝早起きで生活リズムを整え、たくさん栄養も取りましょう。

夏はとくに体に熱がこもり、たくさん汗をかくとエネルギーを作り出すときに必要なビタミン B 群が排出されてしまいます。また、暑くて食欲が出ないこともあります。そんな時に、おすすめの食品はビタミン B 群がたくさん含まれている豚肉です。その他にも、レバーやうなぎ、胚芽米、えだまめなどもビタミン B 群が多いのでおすすめです。また、旬の夏野菜をたくさん食べましょう。

