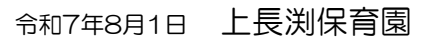




※材料の都合により、変更することがあります。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっとりしたのになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

8月の旬の食材

オクラ きゅうり とうがん トマト ビーマン とうもろこし なす すいか

夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

	乳児(1~2歳児)		幼児(3~5歳児)	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	463kcal	507kcal	550kcal	561kcal
たんぱく質	17.3g	20.0g	20.6g	21.1g
脂質	14.4g	19.3g	17.1g	19.3g