

8月分保育所給食予定献立表								香芝市教育委員会	
日付	献立名	離乳食完了期 (12～18ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	エネルギー (kcal)	
1(金)	ご飯, ハワイアンハンバーグ, きゅうりの塩昆布和え, そうめん汁	麦ふぁ～,軟飯, 煮込みハンバーグ,きゅうりのだし煮, そうめん汁,マンナビスケット	豚ひき肉,牛ひき肉, 細切りかまぼこ,塩昆布, かまぼこ,油揚げ, 煮干し,みそ	米,パン粉, マヨネーズ,ごま油, そうめん	玉ねぎ,パインシロップ漬け, きゅうり,ねぎ	牛乳, ベジタべる	牛乳, 麦ふぁ～	571 552	
2(土)	食パン,いちごジャム, ポークケチャップ, 牛乳, バナナ	食パン,鶏ささみ肉の具沢山スープ, バナナ	豚肉, 牛乳	食パン,いちごジャム, 米油	玉ねぎ,にんじん, ピーマン,バナナ			482 444	
4(月)	ご飯, 野菜の卵やき, 筑前煮, みそ汁	バナナ,軟飯, 野菜の卵やき,鶏肉の煮物, アンパンマンのベビーせんべい	ベーコン,スキムミルク, 卵,鶏肉,煮込みちくわ, 油揚げ,煮干し,みそ	米,米油,こんにゃく, さとう,みりん	かぼちゃ,トマト,玉ねぎ, にんじん,ごぼう, れんこん,たけのこ, チンゲン菜,しめじ	牛乳, 雪の宿	バナナ	545 523	
5(火)	長ロール, 鶏肉のバーベキューソース焼き, 味付けブロッコリー, 椎茸のミルファンティ	アンパンマンビスケット,食パン, チキンのミルク煮,椎茸のミルファンティ, ポテトとほうれん草のおせんべい	鶏肉,卵,粉チーズ	長ロール,さとう, バター,パン粉	玉ねぎ,ブロッコリー, にんじん,生しいたけ, レタス,ねぎ	牛乳, 豆乳餅	牛乳, アンパンマンビスケット	520 498	
6(水)	タコライス, マカロニサラダ, コンソメスープ	がんばれ!野菜家族,軟飯, 豚肉と野菜の洋風煮物, マカロニサラダ, にんじんせんべい	豚ひき肉,クッキングチーズ, ロースハム,ベーコン, 干しわかめ	米,マカロニ, マヨネーズ	玉ねぎ,ピーマン, レタス,きゅうり, にんじん,ズッキーニ	牛乳, 胚芽スティック	牛乳, がんばれ!野菜家族	594 534	
7(木)	ご飯, やき肉風, なすのみそ汁, すいか	むらさきいもせんべい,軟飯, やき肉風,なすのみそ汁,すいか, ホットケーキ	牛肉,厚揚げ, 煮干し,みそ	米,米油,みりん, さとう,片栗粉	玉ねぎ,にんじん,ピーマン, しょうが,なす,すいか	牛乳, ホットケーキ	牛乳, むらさきいもせんべい	548 494	
8(金)	ご飯, 豚肉の生姜やき, じゃがいものゴロゴロサラダ, もずくのみそ汁	マンナビスケット,軟飯, 豚肉の煮物,野菜のミルク煮, 赤ちゃんせんべい	豚肉,ロースハム, もずく,木綿豆腐, 煮干し,みそ	米,さとう,じゃがいも, マヨネーズ	しょうが,きゅうり, にんじん,ねぎ	牛乳, おとっとと	牛乳, マンナビスケット	517 501	
9(土)	焼きスパ, バナナ, 牛乳	ミルクスープスパゲッティ, バナナ	豚肉,牛乳	スパゲッティ, 米油	キャベツ,にんじん, ピーマン,バナナ			306 259	
12(火)	バターロール, イタリانسパゲッティ, コロコロサラダ	ポテトとほうれん草のおせんべい,食パン, 柔らかスパゲッティ, コロコロあえ, アンパンマンビスケット	ベーコン, クッキングチーズ	バターロール スパゲッティ, 米油,マヨネーズ	玉ねぎ,ピーマン, きゅうり,トマト, コーン	牛乳, 動物ビスケット	牛乳, ポテトとほうれん草の おせんべい	500 480	
13(水)	ハヤシライス, 元気サラダ, みかんのヨーグルトかけ	にんじんせんべい,ハヤシ風ライス, 野菜の煮びたし,ヨーグルト, がんばれ!野菜家族	豚肉,ロースハム, ヨーグルト	米,米油,ハヤシルウ, すりごま,マヨネーズ	玉ねぎ,しめじ, グリーンピース,ほうれん草, キャベツ,みかん缶	牛乳, ポタポタやき	牛乳, 1才からの かっぱえびせん	577 531	
14(木)	マーボー丼, ミニ春巻き, 手作りぶどうゼリー	サクサクボーロかぼちゃ,軟飯, 肉団子のあん煮, 豆腐のだし煮, むらさきいもせんべい	木綿豆腐,豚ひき肉, ミニ春巻き	米,さとう,片栗粉, ごま油,米油	にんじん,玉ねぎ, にら	牛乳, パイかし	牛乳, サクサクボーロかぼちゃ	657 646	
15(金)	豚肉どんぶり, 春雨サラダ	赤ちゃんせんべい,豚肉どんぶり, 春雨のつるつるスープ, マンナビスケット	豚肉,卵, ロースハム	米,さとう,片栗粉, はるさめ,マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん, ねぎ,きゅうり,コーン	牛乳, エースコイン	牛乳, 赤ちゃんせんべい	534 477	
16(土)	食パン,りんごジャム, 煮込みハンバーグ, ほうれん草とコーンの和え物, 牛乳	食パン, 鶏ささみ肉とほうれん草のミルク煮	煮込みハンバーグ, 牛乳	りんごジャム,食パン, さとう	ほうれん草,コーン			446 431	
18(月)	カレーライス, コールスローサラダ, 手作りピーチゼリー	バナナ,カレー風味ライス, 野菜のかつお煮, アンパンマンのベビーせんべい	牛肉, ロースハム	米,じゃがいも,米油, マヨネーズ,さとう	玉ねぎ,にんじん, グリーンピース,キャベツ, コーン	牛乳, おやつカステラ	バナナ	735 688	
19(火)	ハンバーガー, フレンチポテト, 田舎スープ, ミックスドフルーツ, 牛乳	アンパンマンビスケット,食パン, 豚肉のうま煮,田舎スープ, ポテトとほうれん草のおせんべい	煮込みハンバーグ,豚肉, 牛乳	バーガー用パン, フレンチポテト,米油	レタス,玉ねぎ, 干しいたけ,大根, にんじん,キャベツ,ねぎ	ガリガリ君カップ (幼児) 野菜果実ゼリー (未満児)	牛乳, アンパンマンビスケット	668 663	
20(水)	ご飯, 肉じゃが煮, ブロッコリーおかか風味	がんばれ!野菜家族,軟飯, 肉じゃが煮,ブロッコリーのおかか煮, にんじんせんべい	牛肉,厚揚げ,花かつお	米,じゃがいも, 糸こんにゃく, 米油,さとう,オリーブ油	にんじん,玉ねぎ, グリーンピース, ブロッコリー	牛乳, 英字ビスケット	牛乳, がんばれ!野菜家族	552 492	
21(木)	ご飯, 魚の塩焼き, 浦上そばろ, みそ汁	むらさきいもせんべい,軟飯 煮魚,具沢山汁, 蒸しカップケーキ	鮭切り身,豚肉, 平てん,煮干し,みそ	米,糸こんにゃく, 米油,さとう,じゃがいも	ごぼう,にんじん, もやし,玉ねぎ, ほうれん草,ねぎ	牛乳, カップケーキ	牛乳, むらさきいもせんべい	567 524	
22(金)	ご飯, 鶏肉のマーマレード焼き, スパゲッティサラダ, みそ汁	マンナビスケット,軟飯, 鶏肉の照り煮,みそ汁, 赤ちゃんせんべい	鶏肉,木綿豆腐, 油揚げ,みそ,煮干し	米,マーマレード, サラスパ, マヨネーズ,さとう	にんにく,にんじん, きゅうり,みかん缶, 小松菜	牛乳, 味しらべ	牛乳, マンナビスケット	633 567	
23(土)	冷やしきつねうどん, ちくわ磯辺揚げ, 牛乳	きつねうどん	油揚げ,かまぼこ, かつおだし, ちくわ磯辺揚げ,牛乳	さとう,うどん, みりん,米油	ねぎ			336 291	
25(月)	ご飯, 牛肉の甘みそ炒め, きゅうりのさっぱり和え, かぼちゃのみそ汁	アンパンマンのベビーせんべい,軟飯, 牛肉のみそ炒め,かぼちゃのみそ汁, 豆乳蒸しパン	牛肉,みそ,ちくわ, 油揚げ,煮干し	米,さとう, 米油,オリーブ油	玉ねぎ,にんじん, ピーマン,きゅうり, かぼちゃ,ねぎ	牛乳, パンパン	オレンジゼリー	539 477	
26(火)	長ロール, カレーうどん, ピーマンのツナ和え	ポテトとほうれん草のおせんべい,食パン, 肉うどん,ピーマンとツナの煮物, バナナ	牛肉,油揚げ, かつおだし,ツナ	長ロール,うどん, すりごま,さとう	玉ねぎ,にんじん, ねぎ,ピーマン	フルーツコーンフレーク	牛乳, ポテトとほうれん草の おせんべい	615 573	
27(水)	ご飯, チキンカツ, 元気サラダ, みそ汁	1才からのかっぱえびせん,軟飯, チキンクリーム煮,みそ汁, がんばれ!野菜家族	鶏肉,ちりめんじゃこ, 油揚げ,煮干し,みそ	米,小麦粉,パン粉, 米油,みりん,さとう, すりごま,マヨネーズ, じゃがいも	パセリ,ほうれん草, キャベツ,玉ねぎ,ねぎ	牛乳, わらびもち	牛乳, 1才からの かっぱえびせん	610 540	
28(木)	ご飯, 鰯の生姜煮, 拌三糸, 豚汁	サクサクボーロかぼちゃ,軟飯, 煮魚,豚汁, むらさきいもせんべい	さば,ロースハム, 豚肉,木綿豆腐, 煮干し,みそ	米,さとう,はるさめ, ごま油,つきこんにゃく	しょうが,もやし, きゅうり,玉ねぎ, 大根,にんじん, ごぼう,ねぎ	牛乳, サッポロポテト	牛乳, サクサクボーロかぼちゃ	576 536	
29(金)	牛丼, ごまず和え, 手作り青りんごゼリー	赤ちゃんせんべい,牛丼, 野菜のかつお煮, マンナビスケット	牛肉,ちくわ	米,さとう, すりごま,ごま油	玉ねぎ,にんじん, ねぎ,キャベツ, きゅうり	牛乳, カステラ	牛乳, 赤ちゃんせんべい	574 511	
30(土)	ミートスパゲッティ, フレッシュゼリー(りんご), 牛乳	柔らかミートスパゲッティ	牛ひき肉,豚ひき肉, 粉チーズ,牛乳	スパゲッティ, 米油	玉ねぎ,にんじん, ピーマン			324 266	

※「エネルギー」は、上段が3歳以上児・下段が3歳未満児の表示です。

夏の水分補給について

暑い日が続くと、子どもたちの水分補給がとても大切になります。
ついつい甘くて飲みやすいスポーツドリンクを選びがちですが、日常の水分補給には「麦茶」や「水」がおすすめです。
保育所では、「麦茶」を常備し子ども達がこまめに水分をとれるようにしています。
また、のどが渇ききる前に声掛けをして、水分の補給に努めています。
子ども達が元気に夏を乗り切るために、水分補給を見直してみませんか？



麦茶の良いところ

- ・ノンカフェインで胃腸にやさしく、子どもに安心。
- ・ミネラルを含み、汗で失われたミネラル補給にぴったり。
- ・香ばしい香りですリラックス効果も◎

スポーツドリンクの注意点

- ・糖分が含まれており、虫歯や食欲不振の原因に。
- ・血糖値が急に上がることで、眠気や集中力低下をまねくことも。
- ・本来は運動後や発熱時など、特別な場面用につくられた飲み物です。



【今月の地産地消】

- ・ 1日・・・きゅうり
- ・ 7日・・・なすび、ピーマン
- ・ 25日・・・かぼちゃ
- ・ 26日・・・ピーマン



8月分保育所給食予定献立表								香芝市教育委員会	
日付	献立名	離乳食後期 (9～11ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	エネルギー (Kcal)	
1(金)	ご飯、 ハワイアンハンバーグ、 きゅうりの塩昆布和え、 そうめん汁	麦ふぁ～、おかゆ、 煮込みハンバーグ、きゅうりのだし煮、 そうめん汁、マンナビスケット	豚ひき肉、牛ひき肉、 細切りかまぼこ、塩昆布、 かまぼこ、油揚げ、 煮干し、みそ	米、パン粉、 マヨネーズ、ごま油、 そうめん	玉ねぎ、パインシロップ漬け、 きゅうり、ねぎ	牛乳、 ベジタべる	牛乳、 麦ふぁ～	571 552	
2(土)	食パン、いちごジャム、 ポークケチャップ、 牛乳、 バナナ	食パン、 鶏ささみ肉の具沢山スープ、 バナナ	豚肉、 牛乳	食パン、いちごジャム、 米油	玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、バナナ			482 444	
4(月)	ご飯、 野菜の卵やき、 筑前煮、 みそ汁	バナナ、おかゆ、 野菜の卵やき、鶏肉の煮物、 アンパンマンのベビーせんべい	ベーコン、スキムミルク、 卵、鶏肉、煮込みちくわ、 油揚げ、煮干し、みそ	米、米油、こんにゃく、 さとう、みりん	かぼちゃ、トマト、玉ねぎ、 にんじん、ごぼう、 れんこん、たけのこ、 チンゲン菜、しめじ	牛乳、 雪の宿	バナナ	545 523	
5(火)	長ロール、 鶏肉のバーベキューソース焼き、 味付けブロッコリー、 椎茸のミルファンティ	アンパンマンビスケット、食パン、 チキンのミルク煮、 椎茸のミルファンティ、 ポテトとほうれん草のおせんべい	鶏肉、卵、粉チーズ	長ロール、さとう、 バター、パン粉	玉ねぎ、ブロッコリー、 にんじん、生しいたけ、 レタス、ねぎ	牛乳、 豆乳餅	牛乳、 アンパンマンビスケット	520 498	
6(水)	タコライス、 マカロニサラダ、 コンソメスープ	がんばれ！野菜家族、おかゆ、 豚肉と野菜の洋風煮物、 マカロニスープ、 にんじんせんべい	豚ひき肉、クッキングチーズ、 ロースハム、ベーコン、 マカロニスープ、 干しわかめ	米、マカロニ、 マヨネーズ	玉ねぎ、ピーマン、 レタス、きゅうり、 にんじん、ズッキーニ	牛乳、 胚芽スティック	牛乳、 がんばれ！野菜家族	594 534	
7(木)	ご飯、 やき肉風、 なすのみそ汁、 すいか	むらさきいもせんべい、おかゆ、 牛ひき肉と野菜の炒り煮、なすのみそ汁、 すいか、ホットケーキ	牛肉、厚揚げ、 煮干し、みそ	米、米油、みりん、 さとう、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 しょうが、なす、すいか	牛乳、 ホットケーキ	牛乳、 むらさきいもせんべい	548 494	
8(金)	ご飯、 豚肉の生姜やき、 じゃがいものゴロゴロサラダ、 もずくのみそ汁	マンナビスケット、おかゆ、 豚肉の煮物、野菜のミルク煮、 赤ちゃんせんべい	豚肉、ロースハム、 もずく、木綿豆腐、 煮干し、みそ	米、さとう、じゃがいも、 マヨネーズ	しょうが、きゅうり、 にんじん、ねぎ	牛乳、 おっとっと	牛乳、 マンナビスケット	517 501	
9(土)	焼きスパ、 バナナ、 牛乳	ミルクスープスパゲッティ、 バナナ	豚肉、牛乳	スパゲッティ、 米油	キャベツ、にんじん、 ピーマン、バナナ			306 259	
12(火)	バターロール、 イタリانسパゲッティ、 コロコロサラダ	ポテトとほうれん草のおせんべい、食パン、 柔らかスパゲッティ、コロコロあえ、 アンパンマンビスケット	ベーコン、 クッキングチーズ	バターロール スパゲッティ、 米油、マヨネーズ	玉ねぎ、ピーマン、 きゅうり、トマト、 コーン	牛乳、 動物ビスケット	牛乳、 ポテトとほうれん草の おせんべい	500 480	
13(水)	ハヤシライス、 元気サラダ、 みかんのヨーグルトかけ	にんじんせんべい、ハヤシ風ライス、 野菜の煮びたし、ヨーグルト、 がんばれ！野菜家族	豚肉、ロースハム、 ヨーグルト	米、米油、ハヤシルウ、 すりごま、マヨネーズ	玉ねぎ、しめじ、 グリーンピース、ほうれん草、 キャベツ、みかん缶	牛乳、 ポタポタやき	牛乳、 1才からの かっぱえびせん	577 531	
14(木)	マーボー丼、 ミニ春巻き、 手作りぶどうゼリー	サクサクボーロかぼちゃ、おかゆ、 肉団子のあん煮、豆腐のだし煮、 むらさきいもせんべい	木綿豆腐、豚ひき肉、 ミニ春巻き	米、さとう、片栗粉、 ごま油、米油	にんじん、玉ねぎ、 にら	牛乳、 パイかし	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	657 646	
15(金)	豚肉どんぶり、 春雨サラダ	赤ちゃんせんべい、豚肉どんぶり、 春雨のつるつるスープ、 マンナビスケット	豚肉、卵、 ロースハム	米、さとう、片栗粉、 はるさめ、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、 ねぎ、きゅうり、コーン	牛乳、 エースコイン	牛乳、 赤ちゃんせんべい	534 477	
16(土)	食パン、りんごジャム、 煮込みハンバーグ、 ほうれん草とコーンの和え物、 牛乳	食パン、 鶏ささみ肉とほうれん草のミルク煮	煮込みハンバーグ、 牛乳	りんごジャム、食パン、 さとう	ほうれん草、コーン			446 431	
18(月)	カレーライス、 コールスローサラダ、 手作りピーチゼリー	バナナ、カレー風味ライス、 野菜のかつお煮、 アンパンマンのベビーせんべい	牛肉、 ロースハム	米、じゃがいも、米油、 マヨネーズ、さとう	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、 コーン	牛乳、 おやつカステラ	バナナ	735 688	
19(火)	ハンバーガー、 フレンチポテト、 田舎スープ、 ミックスドフルーツ、 牛乳	アンパンマンビスケット、食パン、 豚肉のうま煮、田舎スープ、 ポテトとほうれん草のおせんべい	煮込みハンバーグ、豚肉、 牛乳	バーガー用パン、 フレンチポテト、米油	レタス、玉ねぎ、 干しいたけ、大根、 にんじん、キャベツ、ねぎ	ガリガリ君カップ (幼児) 野菜果実ゼリー (未満児)	牛乳、 アンパンマンビスケット	668 663	
20(水)	ご飯、 肉じゃが煮、 ブロッコリーおかか風味	がんばれ！野菜家族、おかゆ、 肉じゃが煮、ブロッコリーのおかか煮、 にんじんせんべい	牛肉、厚揚げ、花かつお	米、じゃがいも、 糸こんにゃく、 米油、さとう、オリーブ油	にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、 ブロッコリー	牛乳、 英字ビスケット	牛乳、 がんばれ！野菜家族	552 492	
21(木)	ご飯、 魚の塩焼き、 浦上そばろ、 みそ汁	むらさきいもせんべい、おかゆ、 煮魚、具沢山汁、 蒸しカップケーキ	鮭切り身、豚肉、 平てん、煮干し、みそ	米、糸こんにゃく、 米油、さとう、じゃがいも	ごぼう、にんじん、 もやし、玉ねぎ、 ほうれん草、ねぎ	牛乳、 カップケーキ	牛乳、 むらさきいもせんべい	567 524	
22(金)	ご飯、 鶏肉のマーマレード焼き、 スパゲッティサラダ、 みそ汁	マンナビスケット、おかゆ、 鶏肉の照り煮、みそ汁、 赤ちゃんせんべい	鶏肉、木綿豆腐、 油揚げ、みそ、煮干し	米、マーマレード、 サラスパ、 マヨネーズ、さとう	にんにく、にんじん、 きゅうり、みかん缶、 小松菜	牛乳、 味しらべ	牛乳、 マンナビスケット	633 567	
23(土)	冷やしきつねうどん、 ちくわ磯辺揚げ、 牛乳	きつねうどん	油揚げ、かまぼこ、 かつおだし、 ちくわ磯辺揚げ、牛乳	さとう、うどん、 みりん、米油	ねぎ			336 291	
25(月)	ご飯、 牛肉の甘みそ炒め、 きゅうりのさっぱり和え、 かぼちゃのみそ汁	アンパンマンのベビーせんべい、おかゆ、 牛肉のみそ炒め、かぼちゃのみそ汁、 豆乳蒸しパン	牛肉、みそ、ちくわ、 油揚げ、煮干し	米、さとう、 米油、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、きゅうり、 かぼちゃ、ねぎ	牛乳、 パンパン	オレンジゼリー	539 477	
26(火)	長ロール、 カレーうどん、 ピーマンのツナ和え	ポテトとほうれん草のおせんべい、食パン、 肉うどん、ピーマンとツナの煮物、 バナナ	牛肉、油揚げ、 かつおだし、ツナ	長ロール、うどん、 すりごま、さとう	玉ねぎ、にんじん、 ねぎ、ピーマン	フルーツコーンフレーク	牛乳、 ポテトとほうれん草の おせんべい	615 573	
27(水)	ご飯、 チキンカツ、 元気サラダ、 みそ汁	にんじんせんべい、おかゆ、 チキンクリーム煮、みそ汁、 がんばれ！野菜家族	鶏肉、ちりめんじゃこ、 油揚げ、煮干し、みそ	米、小麦粉、パン粉、 米油、みりん、さとう、 すりごま、マヨネーズ、 じゃがいも	パセリ、ほうれん草、 キャベツ、玉ねぎ、ねぎ	牛乳、 わらびもち	牛乳、 1才からの かっぱえびせん	610 540	
28(木)	ご飯、 鰯の生姜煮、 拌三糸、 豚汁	サクサクボーロかぼちゃ、おかゆ、 煮魚、豚汁、 むらさきいもせんべい	さば、ロースハム、 豚肉、木綿豆腐、 煮干し、みそ	米、さとう、はるさめ、 ごま油、つきこんにゃく	しょうが、もやし、 きゅうり、玉ねぎ、 大根、にんじん、 ごぼう、ねぎ	牛乳、 サッポロポテト	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	576 536	
29(金)	牛丼、 ごまず和え、 手作り青りんごゼリー	赤ちゃんせんべい、牛そぼろ丼、 野菜のかつお煮、 マンナビスケット	牛肉、ちくわ	米、さとう、 すりごま、ごま油	玉ねぎ、にんじん、 ねぎ、キャベツ、 きゅうり	牛乳、 カステラ	牛乳、 赤ちゃんせんべい	574 511	
30(土)	ミートスパゲッティ、 フレッシュゼリー（りんご）、 牛乳	柔らかミートスパゲッティ	牛ひき肉、豚ひき肉、 粉チーズ、牛乳	スパゲッティ、 米油	玉ねぎ、にんじん、 ピーマン			324 266	

※材料*は、上段が3歳以上児・下段が3歳未満児の表示です。

夏の水分補給について

暑い日が続くと、子どもたちの水分補給がとても大切になります。
つつい甘くて飲みやすいスポーツドリンクを選びがちですが、日常の水分補給には「麦茶」や「水」がおすすめです。
保育所では、「麦茶」を常備し子ども達がこまめに水分をとれるようにしています。
また、のどが渇ききる前に声掛けをして、水分の補給に努めています。
子ども達が元気に夏を乗り切るために、水分補給を見直してみませんか？



麦茶の良いところ

- ・ノンカフェインで胃腸にやさしく、子どもに安心。
- ・ミネラルを含み、汗で失われたミネラル補給にぴったり。
- ・香ばしい香りですリラックス効果も◎

スポーツドリンクの注意点

- ・糖分が含まれており、虫歯や食欲不振の原因に。
- ・血糖値が急に上がることで、眠気や集中力低下をまねくことも。
- ・本来は運動後や発熱時など、特別な場面用につくられた飲み物です。



【今月の地産地消】

- ・ 1日・・・きゅうり
- ・ 7日・・・なすび、ピーマン
- ・ 25日・・・かぼちゃ
- ・ 26日・・・ピーマン

