

8
August



2025



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取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。



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
1 Week					1
					ぷるりんゼリーピーチ あとひき煎 サラダ
2 Week	4	5	6	7	8
	いしやきいも かむおやつ ごま付きいりこ	大入りきなこ棒 ポップコーンしお味	細切り芋けんぴ ぷるりんゼリーアップル	愛媛県産みかんゼリー 三幸の揚せん薫るしお味	くすゼリー 白桃&シャインマスカット味 テキサスコーンお好み焼
3 Week	11 山の日	12	13	14	15
		森のくだもの屋さんスティックゼリー ハッピーターンミニ4連	やさいのラムネ ほろほろ焼 和塩	ぷるりんゼリーグレープ ソフトサラダ	ラムネいろいろ 新潟仕込み 塩味
4 Week	18	19	20	21	22
	どうぶつえんゼリー スティックポテト のり塩	こんぶ梅 おにぎりせんべい銀しゃり	肉球ラムネ ソフト豆もち	わんにゃんゼリー ハッピーターンミニスパイス4連	きなこ棒 学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編
5 Week	25	26	27	28	29
	冷やしてゼリー凍らせてシャーベット ぶどう味&りんご味 田舎のおかき 塩味	おしりたんていおしりラムネ さっぱり塩味	無添加クッピーラムネピュア スティックポテトじゃがいもと塩	あるとちやいまっせん 果汁100%ゼリー	果汁100%スティックゼリー 堅あげポテトプッチ4うすしお味