

## ① 残菜について

暑くなってきた6月頃から特に増えてきた印象。残りやすい献立としては、**混ぜご飯**や、**野菜の和え物（サラダ）**、**汁物（煮物）**が残りやすい。逆に、**パンやめん類**、**洋風の献立**は食べてきている。品数が多い時は、配膳に時間もかかるのか、残ってくる。あと**毎日牛乳が平均50本ほど残る**（暑い日でも）。牛乳は貴重なカルシウムの資源なので、工夫して牛乳以外でもカルシウムがとれるよう、小魚等も取り入れていく。

## ② 暑い時期の時短料理について

特に食欲の落ちやすい時期でもありますが、熱中症には注意が必要です。

朝は忙しく、調理をする時間も短縮したいものだと思います。そしてなるべく火や道具を使わずに、簡単にできる献立を、和、洋料理で紹介します。

（**和食朝食なら**）おにぎりに、お味噌汁の献立だとして、具の中身を塩分のある昆布や鮭フレーク、酸味があって食べやすい梅干しなどにする。さらに時間がなければ、表面にお味噌を塗るだけの、みそおにぎりも美味しいです。味噌汁はインスタントで十分ですし、内容が気になるようであれば、プラスするだけの味噌汁の具も市販で売っています。また味噌汁が苦手なようであれば、麦茶に少しお塩をいれて飲むだけで、ミネラルと塩分を手軽にとれます。

（**洋食朝食なら**）トーストにチーズをのせるだけで、塩分とタンパク質がとれます。好みもありますが、納豆や、しらすなどの小魚もチーズにプラスすると、さらに良いです。

（ピザのような感覚で）

また牛乳を野菜ジュースや、たまに豆乳やオーツミルクに置き換えるだけでも（市販のものは、塩分多めですが）、栄養価の高いバランスのとれた朝食になります。

暑い時期の、特に朝食は、難しいことをあまり考えすぎず、まずは何かを口にすることが重要だと思います。栄養は三食で補っていけばいいので、とりあえず子供が食べやすいものを食べさせてあげてください。