

7月献立表

		1(水)	2(木)	3(金)
				ボランティア 炊事
		<ul style="list-style-type: none"> ・ さばの竜田揚げ ・ 厚揚げと大根の煮物 ・ 白飯 ・ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏じゃがの味噌照り丼 ・ いんげんのソテー ・ すまし汁 	
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
				映画鑑賞会
<ul style="list-style-type: none"> ・ 濃厚ガリバタチキン ・ 水菜とチーズのサラダ ・ 白飯 ・ スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 冷しゃぶそうめん ・ あげさつまいも <div style="text-align: center;"></div> <p style="text-align: center;">★七夕献立</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 白身魚のチャンチャン焼き ・ きんぴらごぼう ・ 白飯 ・ すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ チキンカレー ・ みかんヨーグルト <div style="text-align: center;"></div>	
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
			生活体験発表会	校内学力コンクール
<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏の塩から揚げ ・ 小松菜のあえもの ・ 白飯 ・ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ สปาゲティミートソース ・ コールスローサラダ <div style="text-align: center;"></div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ ほっけのフライ ・ ほうれん草とキャベツのソテー ・ 白飯 ・ みそけんちん汁 		
20(月)	21(火)			
薬物乱用防止教室 全校集会(給食1回)				
「海の日」 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ソース焼きそば ・ 大根のごまドレサラダ ・ ぶどうゼリー 			

★牛乳は毎日つきます

～暑い夏を楽しむために～

★体がだるい、疲れる、食欲不振などの夏バテは、室内外の温度差で自律神経が乱れたり、発汗によるミネラル不足、寝苦しさによる睡眠不足などが原因になります。

★夏バテ予防にとりたい栄養は、ビタミンB1(豚肉など)、ビタミンB2(さば、牛乳、卵など) ビタミンC(じゃがいも、キウイなど)、たんぱく質(肉、魚、乳製品など)、こまめな水分補給も!

～7月の旬～

- ・ 野菜: トマト、きゅうり、キャベツ、ニラ、ピーマン、ほうれん草など
- ・ 果物: 桃、プラム、すいか、メロン、ブルーベリーなど
- ・ 魚介類: ほたて、いか、かつお、銀鮭、ほっけ、うになど



夏バテ予防のポイント



バランスのとれた食事