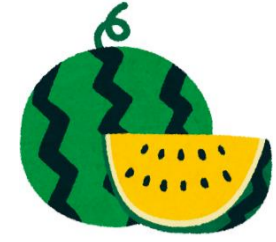


7月

給食献立表



日にち	しゅしょく	飲みもの	おかず1	おかず2	おかず3	その他	
1日 木	はいがパン		チリコンカーン	キャベツサラダ		すいか	
2日 金	チーズパン		なつやさいのスパゲティ	コーンサラダ		れいとう パインアップ ル	
5日 月	はいがごはん	プルーン はっこう にゅう	なつやさいのカレー	ごまずあえ			
6日 火	ごはん		とりごぼうごはんのぐ	すましそうめん	えだまめ		
7日 水	ぶどうパン		きびなごフライ	ゆでとうもろこし	クリームスープ		
8日 木	むぎごはん		ツナそぼろ	ゴーヤチャンプルー	みそしる		
9日 金	むぎごはん		ピカジーニョ	やさいサラダ		オレンジゼリー	
12日 月	ごはん		にくじゃが	きゅうりの梅肉(ばいにく)あえ	だいずとじゃこのいりに		
13日 火	ごはん		にざかな	そくせきづけ	とんじる	やきのり	
14日 水	まるパン		カレービーンズシチュー	ひじきサラダ		フローズン ヨーグルト	
15日 木	むぎごはん		タッカルビ	わかめスープ			
16日 金	ごはん		しろみざかなのチリソース	とうがんのスープ			

暑さに負けない食事のとり方



★暑さで、食欲がおちると、かたよった食事になりやすくなります。
暑い時期にこそ、食事のとり方に気をつけることが大切です。

- 3食しっかり食べると水分と塩分をとることができます。
- 夏野菜には水分が多くふくまれています。
- 冷たいものばかり食べると、食欲がおちて夏バテしやすくなります。



水分をじょうずにとろう



出典：10分でも食育わくわくグッズ 大人版

こんげつ もくひょう
今月の目標

ただ て あら
正しく手を洗おう