

めあて：暑さに負けない食事をしよう

月	火	水	木	金
<p>水分補給をこまめにしよう！</p> <p>水かお茶など、甘くないもの、カフェインが入っていないものにしましょう。</p> 		<p>1</p> <p>肉うどん 牛乳 お好み焼き もやしのカレー炒め</p>	<p>2</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉とこんにゃくの炒め物 アーモンドあえ じゅんさいのすまし汁</p>	<p>3</p> <p>ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き みずのナムル けんちん汁</p>
6	7	8	9	10
<p>ごはん 牛乳 いわしの天ぷら (パックしょうゆ) なすとピーマンのみそ炒め いんげんと厚揚げのみそ汁</p>	<p>いろど 彩りごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き キラキラサラダ 星のみそ汁 七夕ゼリー</p>	<p>バーガーパン 牛乳 ハンバーグのチーズ焼き ほうれん草のごまサラダ ミネストローネ</p>	<p>ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 肉じゃが しめじと油揚げのみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 麻婆豆腐 大根サラダ わかめとえのきのみそ汁</p>
13	14	15	16	17
<p>ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ゆず香あえ 大根と油揚げのみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 にしんのトマトソースかけ ゴーヤチャンプルー キャベツのみそ汁</p>	<p>冷やし中華 (パックスープ) 牛乳 カラフル揚げ 小玉すいか</p>	<p>ごはん 牛乳 赤魚のみそ焼き 根菜のそぼろ煮 わかめスープ</p>	<p>むぎ 麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー スコッチエッグ きゅうりの変わり漬け</p>
20	21	22	<p>※はしは洗って毎日持ってきましょう。 ※献立は、物資の都合等により変更になる場合があります。</p>	
<p>海の日</p> 	<p>ごはん 牛乳 さんまの梅煮 焼肉サラダ モロヘイヤのみそ汁</p>	<p>コッペパン 牛乳 チキンカツ コーンソテー 野菜スープ フルーツポンチ</p>	<p>給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう！</p> 	

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<p>なつが旬の食べ物を取り入れよう。</p> 	<p>つめたい物のとり過ぎに注意しよう。</p> 	<p>やしょく(夜食)やおやつは時間・内容・量を考えよう。</p> 	<p>すすんでお手伝いをしよう。</p> 	<p>みんなで一緒に食べる機会をつくろう。</p> 
--	---	--	--	--