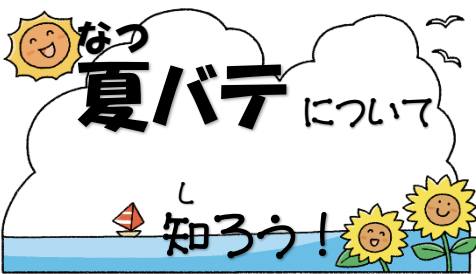




# がつ よていこんだてひょう 7月の予定献立表

令和4年 6月 30日発行  
由利本荘市立東由利小学校

月	火	水	木	金
		<p>ぎゅうにゅう まいにち 牛乳は毎日つきます。</p> <p>こんだてひょう へんこう 献立内容は変更になる ことがあります。</p>	<p>1日</p> <p>ごはん たらのごまみそやき きりほしだいこんの いために きゃべつのみそしる</p>	
<p>4日</p> <p>ごはん コーンシュウマイ ピーマンのごもくいため すましじる</p>	<p>5日</p> <p>ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ ジャージーヨーグルト</p>	<p>6日</p> <p>ごはん とりにくのレモンソース わかめときゅうりの あえもの こんさいじる</p>	<p>7日</p> <p>ゆかりごはん ほしがたハンバーグ ツナサラダ ちゅうかスープ たなぼたデザート</p>	<p>8日</p> <p>マーボーどん チキンサラダ かきたまスープ</p>
<p>11日</p> <p>たきこみごはん おかかあえ とんじる</p>	<p>12日</p> <p>コッペパン はるまき コールスローサラダ パンフキンスープ</p>	<p>13日</p> <p>ごはん アジフライ のりずあえ なすのみそしる</p>	<p>14日</p> <p>わかめごはん あおじとしいとつくね ごまあえ じゃがいもみそしる</p>	<p>15日</p> <p>スタミナどん はるさめサラダ だいこんのみそしる</p>
<p>18日</p> <p>海の日</p>	<p>19日</p> <p>ひやむぎ ごもくあつやきたまご ミニトマト シューアイス</p>	<p>20日</p> <p>ごはん さんまのオレンジに しおこんぶあえ ゆうがのおのみそしる</p>	<p>21日</p> <p>ごはん ぎょうざ なすのみそいため わかめのみそしる</p>	<p>22日</p> <p>なつやさいカレー ふくじんづけ フレンチサラダ ブルーベリーゼリー</p>



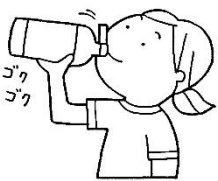
なつ夏バテになると、どんな症状が出るのかな？



なつ夏バテとは、夏の暑さが影響して起こる様々な症状のことをいいます。主な症状に、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動機、頭痛、めまい、食欲不振、下痢、便秘、体重減少などがあります。

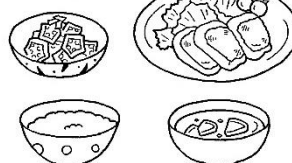
## Let's 夏バテ防止大作戦！！

こまめに水分補給をしよう



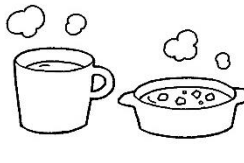
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



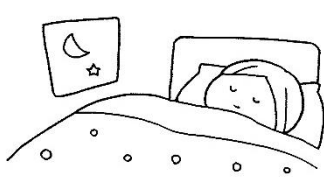
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



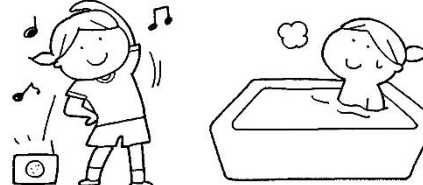
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

なつやさい 夏野菜を食べよう！

なつやさい 夏野菜には、汗で失われた水分やカリウムがたくさん含まれています。また、体内にこもった熱をクールダウンしてくれる働きもあります。

◆◆◆◆◆色々な夏野菜◆◆◆◆◆

- ・きゅうり
- ・なす
- ・かぼちゃ
- ・オクラ
- ・とまと
- ・ピーマン
- ・ズッキーニ
- ・とうもろこし
- ・ゴーヤ
- ・ピーマン
- ・ズッキーニ
- ・とうもろこし