



# 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中学校

月	火	水	木	金
		<p>ぎゅうじゅう 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 鱈の煮付け 切り干し大根の炒め煮 きゃべつのみそ汁</p>	
4日	5日	6日	7日	8日
<p>ごはん コーンシュウマイ ビーフンの五目炒め すまし汁</p>	<p>ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ ジャーキーヨーグルト</p>	<p>ごはん 鯖の味噌煮 わかめときゅうりの 和え物 根菜汁</p>	<p>ゆかりごはん 星形ハンバーグ コーンサラダ 中華スープ セタテデザート</p>	<p>マーボー丼 中華サラダ かきたまスープ</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>炊き込みごはん おかか和え とん汁</p>	<p>コッペパン のり塩コロッケ コールスローサラダ コンソメスープ</p>	<p>ごはん アジフライ のり酢和え なすのみそ汁</p>	<p>わかめごはん 青じそ入り鶏つくね ごま和え ふるさと汁</p>	<p>スタミナ丼 春雨サラダ 大根のみそ汁</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>海の日</p>	<p>ひやむぎ 五目厚焼き卵 ミニトマト シューアイス</p>	<p>ごはん 鯖のごま味噌煮 塩昆布和え 豆腐のみそ汁</p>	<p>ごはん ぎょうざ 夏野菜ピリ辛味噌炒め わかめのみそ汁</p>	<p>夏野菜カレー 福神漬け ブロッコリーサラダ</p>

## なつ 夏バテ について し 知ろう!



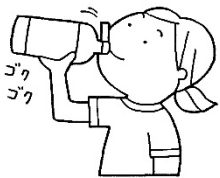
なつ 夏バテになると、どんな しょうじょう 症状が出るのかな?



なつ 夏バテとは、夏の暑さが影響して起こる様々な しょうじょう 症状のことをいいます。主な しょうじょう 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。

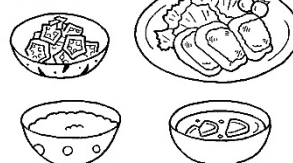
## Let's 夏バテ防止大作戦!!

なつ 夏バテ防止大作戦!!



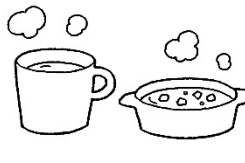
のどがかわく前に少しずつ  
こまめに飲みましょう。

えいよう 栄養バランスのよい食事を  
とろう



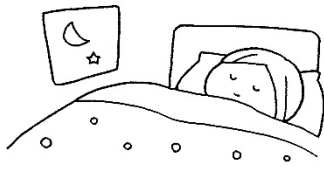
しゅしょく 主食、主菜、副菜、汁物を、  
バランスよく食べましょう。

あたた 温かい食べ物をとろう



つめ 冷たいものばかりではなく、  
あたた 温かいものもとりましょう。

しつかり しっかり睡眠をとろう



すいみん 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。

かる 軽い運動や入浴で汗をかこう



たいおんきょうせつ 体温調節をスムーズに行うためにも、汗を  
じょうず 上手にかけるようにしましょう。

なつやさい た 夏野菜を食べよう!

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