

7月給食こんだて表

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ごはん ほっけの塩焼き 塩昆布和え もずくスープ 牛乳	ドライカレー フルーツゼリーポンチ 牛乳	ごはん さばのみそ煮 莖わかめの炒り煮 麩と大根のみそ汁 牛乳	しょうゆラーメン ブロッコリーサラダ ととやき 牛乳	ごはん 星形ハンバーグ ツナサラダ 七タ汁 七タゼリー 牛乳
10	11	12	13	14
麻婆丼 わかめスープ 牛乳	ごはん タラのみそマヨ焼き 元気サラダ 豚汁 牛乳	スタミナ丼 大根のみそ汁 メロンゼリー 牛乳	丸パン 鶏肉のチーズ焼き アスパラサラダ 野菜スープ 牛乳	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の カレー炒め 玉ねぎのみそ汁 牛乳
17	18	19	20	21
	豚丼 キャベツのみそ汁 プチゼリー 牛乳	わかめごはん いわしの梅煮 こんにゃくサラダ もやしのみそ汁 牛乳	肉うどん まめまめサラダ ピーチゼリー 牛乳	ごはん 春巻き プルコギ 春雨スープ 牛乳
24	給食の約束 * 食事の前はていねいに手を洗いましょう。 * 準備は、すばやく清潔にしましょう。 * 給食当番は、服装をしっかりと整えましょう。 * 気持ちをこめて、あいさつをしましょう。			
夏野菜カレー フルーツ サイダーゼリー 牛乳				



栄養たっぷりの夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜といえば、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、ゴーヤなど、たくさんあります。夏の日差しをたっぷりと浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすなどには、体を冷やす効果があり、水分補給もできます。おいしい夏野菜を食べて、夏を元気いっぱいにごごしましょう。



水分補給は水かお茶に！

みなさんは、いつもの水分補給に甘い飲み物を飲んでいませんか？甘い飲み物を飲みすぎると、糖分を取りすぎたり、満腹感が生まれてごはんをあまり食べられなかったり、栄養バランスが崩れて体が疲れやすくなってしまいます。

スポーツの内容や運動量によって、スポーツドリンクが必要なときもありますが、普段は水やお茶などで水分をとる習慣をつけましょう。

