



# がつ よていこんだてひょう 7月の予定献立表

令和5年 6月 30日発行  
由利本荘市立矢島小学校

月	火	水	木	金
3日 ごはん ハンバーグ ポテトソテー 野菜スープ	4日 ごはん 鶏肉のから揚げ コーンサラダ ABCスープ	5日 ドライカレー サイコロサラダ 果物(オレンジ) 	6日 ごはん さばのみそ煮 切り干し大根炒め ほうれん草のみそ汁	7日 スパゲティー ミートソース 元気サラダ たなぼたデザート
10日 そばろ丼 塩ナムル 豆腐とえのきのみそ汁	11日 ごはん 鶏肉の照り焼き おひたし キャベツのみそ汁	12日 丸パン ジャム かぼちゃチーズフライ チキンサラダ ミネストローネ	13日 ごはん いわしの生姜煮 ごま和え 麩のみそ汁	14日 焼きそば わかめスープ フローズンヨーグルト 
17日 海の日 	18日 ごはん 肉だんご 厚揚げと豚肉のみそ炒め わかめと豆腐のみそ汁	19日 豚丼 ゆで野菜 大根のみそ汁	20日 ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう もやしのみそ汁	21日 たんめん 焼きぎょうざ 冷凍みかん
24日 夏野菜カレー 和風サラダ ピーチゼリー				<p>牛乳は毎日つきます。</p> <p>献立内容は変更になることがあります。</p>

## なつ 夏バテ について 知ろう!

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!!!

## なつ やさい た 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
- ・トマト
- ・ピーマン
- ・ズッキーニ
- ・とうもろこし
- ・ゴーヤ
- ・ピーチ
- ・ピーマン

なつ 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。

えいよう 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。

ぬるま 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。

すいみん 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。

かる 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。