

月	火	水	木	金
	1 期 末 考 査	2 野菜ソテー 鶏肉のマーマレード焼き ごはん ごはん キャロットポタージュ	3 かつおの黒酢炒め ごはん ごはん 根菜のごま汁	4 マーボー丼 ごはん 麦ごはん もずくと卵のスープ
7 星のコロッケ そばろずし すし飯 すしごはん チンゲンサイの中華スープ	8 フレンチサラダ さばの香草パン粉焼き ごはん ごはん コンソメジュリアン	9 夏野菜のカレー ナン さわやかフルーツゼリー	10 小松菜のごま和え 鶏肉の竜田揚げ ごはん ごはん 江戸っ子煮	11 チーズポテト ますの照り焼き ごはん ごはん たまごと豚肉のスープ
14 きゅうりとくわがめのごま酢和え ししゃもフライ 2個 ごはん ごはん 肉どうふ	15 はりはり漬け あじの香味揚げ しそ麦ごはん かぼちゃのみそ汁	16 球 技 大 会	17 いよいよ夏本番です。 体の調子を整えるために、 次の5つのことに気をつけて、 夏を元気にのりきりましょう！ 上手に水分補給を しましょう☆	

500ml ペットボトル スティックシュガー → 1本 3グラム

炭酸飲料	オレンジジュース	スポーツドリンク	お茶	牛乳
×18こ	×15こ	×8こ	×0こ	×0こ
カルシウム 220mg				

**危険！！飲み物に入っているさとうの量**

暑いからといって、ジュースの飲みすぎは  
とっても危険！  
さとうのとり過ぎとなるので、気をつけましょう！

な  
つ  
や  
す  
み

- なまものに注意！ 食べ物がくさりやすいのでお腹をこわさないよう気をつけて！
- つめたいもののとりすぎに注意！ とりすぎは体のだるさの原因になります。
- 野菜をたくさん食べよう！夏はピーマン、トマト、かぼちゃ等夏野菜がおいしい季節☆
- 好き嫌いを減らしましょう。身体が一番成長するときです。色々なものを食べてみよう！
- ミルクは毎日飲みましょう。骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん入っています！