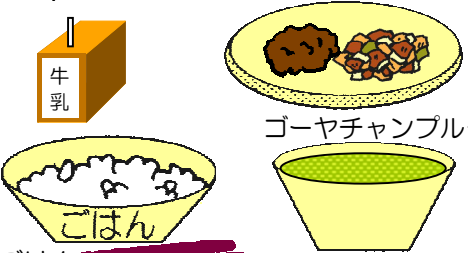

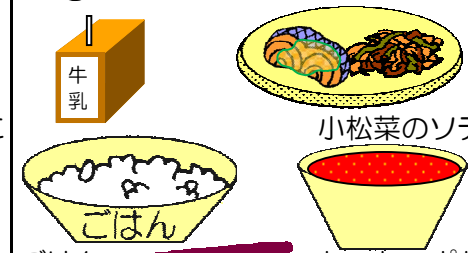





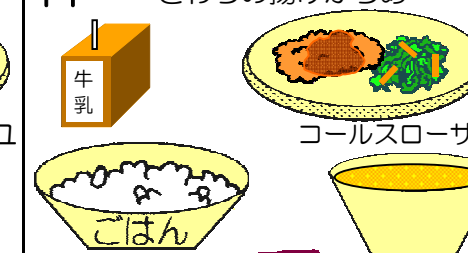
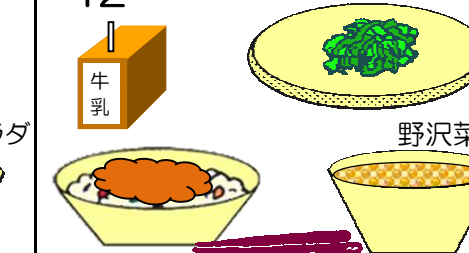

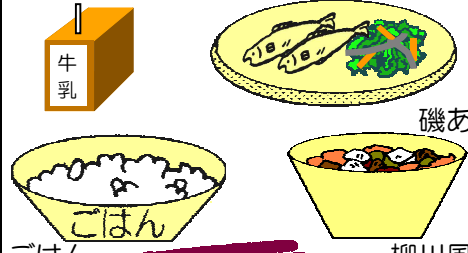

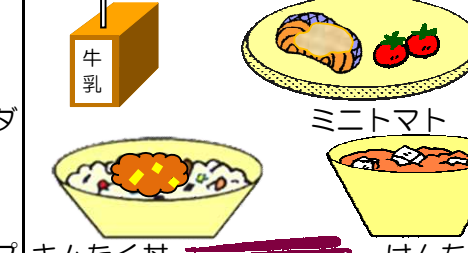

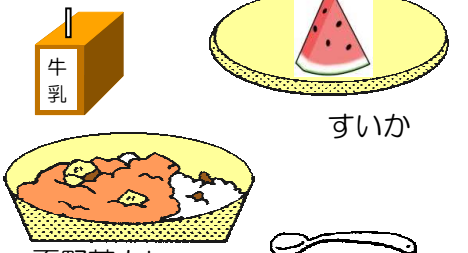



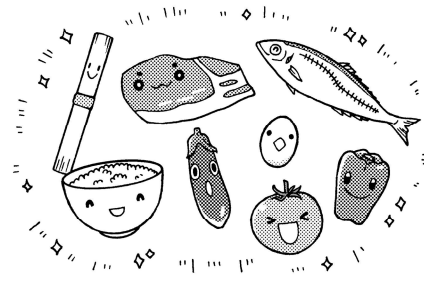
月	火	水	木	金	
<b>1</b> とりの竜田揚げ  ごはん <del>_____</del> ゴーヤチャンプルー もずくとあさりのスープ	<b>2</b> いかのごま天ぷら  ごはん <del>_____</del> だいずのいそに みそ汁	<b>3</b> ホキのハーブ焼き  ごはん <del>_____</del> 小松菜のソテー トマトのポトフ	<b>4</b> 焼きぎょうざ 2個  ごはん <del>_____</del> ナムル ジャージャン豆腐	<b>5</b> 豚肉のみそ炒め  ごはん <del>_____</del> セタデザート セタそうめん	
<b>8</b> いわしの南蛮漬け  ごはん <del>_____</del> とうもろこし マーボー春雨	<b>9</b> とりにくのてりやき  ごはん <del>_____</del> 五目きんぴら 豆乳入りみそ汁	<b>10</b> ポークソテー  ごはん <del>_____</del> ヨーグルト ラタトゥイユ コンソメスープ	<b>11</b> さわらの揚げからめ  ごはん <del>_____</del> コールスローサラダ スープカレー	<b>12</b>  きのこ入りごぼとん丼 野沢菜づけ かき玉みそ汁	
<b>15</b> 海の日  ごはん <del>_____</del>	<b>16</b> ししゃものフライ 2尾  ごはん <del>_____</del> 磯あえ 柳川風煮	<b>17</b> ポテトのチーズ焼き  ごはん <del>_____</del> しそひじき コーンサラダ 豆のスープ	<b>18</b> さけのマヨネーズ焼き  ごはん <del>_____</del> ミニトマト 2個 キムたく丼 けんちん汁	<b>19</b> 肉団子の黒酢炒め  ごはん <del>_____</del> セレクトデザート 太きゅうりのスープ	
<b>22</b>  夏野菜カレー	<b>23</b> 終業式 	<p align="center">* 7月の給食目標 *</p> <h2 align="center">夏の食生活について考えよう</h2> <p align="center">暑さに負けないで！ 栄養バランスよく食べよう</p> <p>夏の暑さに負けず、毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスよくしっかり食えることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。</p>			<p align="center">夏におすすめの食材</p> <p>豚肉などに含まれるビタミンB1は、糖質が分解してエネルギーにかわる時に必要な栄養素です。</p> <p>梅干しや酢などに含まれるクエン酸や酢酸は、疲労回復に欠かせない成分です。酸味が食欲をアップさせます。</p> <p>トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜には、筋肉の動きなどを正常に保つカリウムが含まれます。</p> <p align="center">基本はバランスのよい食事を心がけよう</p>

### 夏野菜を食べよう

夏野菜は名前の通り、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃやなす、オクラ、にがうり（ゴーヤ）、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、たくさん収穫されて価格も安くおいしいので、積極的に食べましょう。



### 暑さに負けないで！ 栄養バランスよく食べよう



夏の暑さに負けず、毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスよくしっかり食えることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。

**夏におすすめの食材**

豚肉などに含まれるビタミンB1は、糖質が分解してエネルギーにかわる時に必要な栄養素です。

梅干しや酢などに含まれるクエン酸や酢酸は、疲労回復に欠かせない成分です。酸味が食欲をアップさせます。

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜には、筋肉の動きなどを正常に保つカリウムが含まれます。

基本はバランスのよい食事を心がけよう