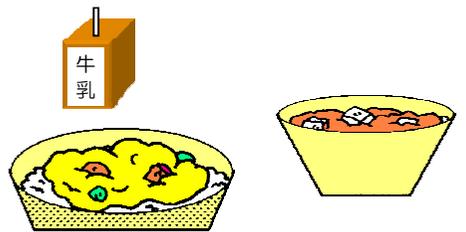
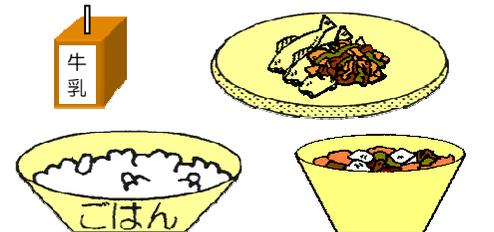
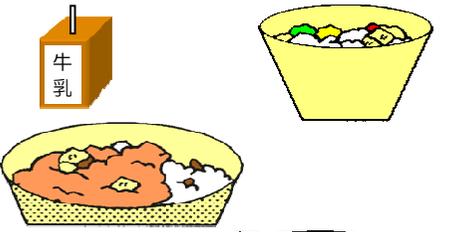


月	火	水	木	金
<b>3</b>  牛乳 親子丼 夏野菜のみそ汁	<b>4</b> ハタハタの甘酢あん(3尾)  牛乳 ごはん 鶏肉と野菜の煮物	<b>5</b> オレンジポンチ  牛乳 カレーライス	<b>6</b> ジャージャー麺  牛乳 梅干し ごはん わかめスープ	<b>7</b> <b>簡易給食</b>  ★ウインナーパン ★カレーパン

楽しい  
夏休み

**夏休みこそ重要!!**

**大切にしてほしい 栄養バランス**

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

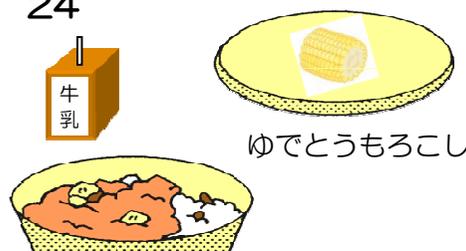
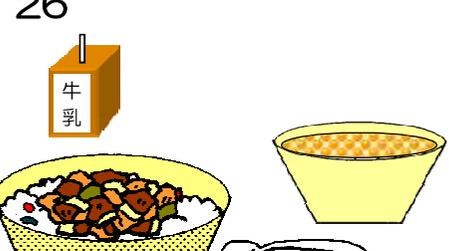
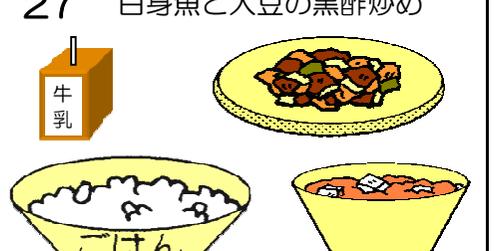


**水分補給は何を飲む？**

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



元気に  
すごそう

<b>24</b>  牛乳 ゆでとうもろこし ハヤシライス	<b>25</b>  牛乳 野菜サラダ ごはん スープカレー	<b>26</b>  牛乳 マーボー豆腐丼 たまごとあさりのスープ ごはん	<b>27</b> 白身魚と大豆の黒酢炒め  牛乳 ごはん とりごぼう汁	<b>28</b> 焼きそば  牛乳 アイス 米粉パン 中華スープ
--	--	--	--	--

**31**  
  
 牛乳  
 コールスローサラダ  
 キーマカレー

**食中毒を予防しましょう**  
 (食中毒予防の3原則)

**付けない・増やさない・やっつける**

(手洗い) (冷凍・冷蔵保存) (加熱殺菌)



