



# 7月もりつけ表



<b>1日(月)</b>  すいか そぼろごはん さつまじる 白ごはん ごもくうまに	<b>2日(火)</b>  はるまき ごまずあえ 白ごはん ごもくうまに	<b>3日(水)</b>  ぶたにくの ソースマリネ わかめごはん やさいスープ	<b>4日(木)</b>  ししゃものてんぷら こまつなのいためもの 1人2尾 白ごはん ちゃんこじる	<b>5日(金)</b> ☆☆☆☆七夏の献立☆☆☆☆  たなばたゼリー ちらしずし たなばたじる
<b>8日(月)</b>  ひややくこ いそかあえ みかんクレープ 白ごはん ぶたにくじゃが	<b>9日(火)</b>  ぶたにくの ちゅうかどん はるさめの スープ	<b>10日(水)</b>  ほっぺのいろづけ もやしいため 白ごはん とうふとあおなの みそしる	<b>11日(水)</b>  とりにくの あまずいため 白ごはん にくいり ワンタンスープ	<b>12日(金)</b>  なつやさいカレー ふくじんづけ ナタデココヨーグルト
<b>15日(月)</b>  <b>海の日</b>	<b>16日(火)</b> ☆☆☆☆リクエスト給食☆☆☆☆  ツナぞえサラダ あげパン クリームスープ	<b>17日(水)</b>  きぼのたつたあげ きりぼしだいこんのいためもの 白ごはん みそしる	<b>18日(木)</b>  キーマカレー フローズンヨーグルト ナン・ミニパン トマトとレタスと たまごのスープ	<b>19日(金)</b>  <b>終業式</b>

## 今月の目標



暑さに負けない食事をしよう  
夏休みの食生活を考えよう



## 暑さに負けない4つのポイント

### ①1日3食、しっかり食べる

エネルギー不足は体調不良の原因になります。特に朝ごはんは重要です。食欲がなくても、できるだけ食べましょう。



### ②冷たいものを取り過ぎない

冷たいもの食べ過ぎると、胃や腸に負担がかかります。冷たいもの食べ過ぎに注意しましょう。



### ③こまめに水分補給する

のどが渇く前に水分をとるのが大切です。のどが渇いていなくても、休み時間ごとに水分をとりましょう。



### ④十分に睡眠をとる

睡眠不足は体調不良の原因になります。夏休みに入っても、夜遅くなりすぎないように、早めに寝るようにしましょう。

