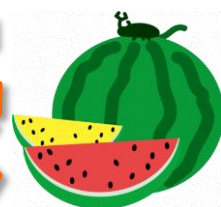




# 7月もいつけ表



<p>地元「おいしい」を発見!! <b>加賀市の恵味DAY</b></p> <p>加賀市でとれる食材を使った給食の日です。加賀市には、田んぼや畑はもちろん、海でとれる食材もたくさんあります。「加賀市の恵味DAY」では1年を通していろいろな食材を紹介していきます。</p> <p>今月は<b>トマト</b></p>	<p><b>1日(火)</b></p> <p>チキンカツ コールスローサラダ</p> <p>キャロットパン ポークビーンズ</p>	<p><b>2日(水)</b></p> <p>冷や奴 磯香え</p> <p>みかんクレープ</p> <p>白ごはん さつま汁</p>	<p><b>3日(木)</b></p> <p>ししゃもの天ぷら 切干し大根のサラダ</p> <p>1人2ケ</p> <p>白ごはん 肉じゃが</p>	<p><b>4日(金)</b></p> <p><b>加賀市の恵味DAY</b></p> <p>夏野菜カレー ナタデココ ヨーグルト</p>
<p><b>7日(月)</b></p> <p><b>七夕の献立</b></p> <p>七夕ゼリー</p> <p>ちらしずし 星のコロッケ</p>	<p><b>8日(火)</b></p> <p>煮込みハンバーグ ツナサラダ</p> <p>白ごはん ポテトスープ</p>	<p><b>9日(水)</b></p> <p>すいか</p> <p>ピビンバ わかめスープ</p>	<p><b>10日(木)</b></p> <p><b>加賀市の恵味DAY</b></p> <p>あじのトマトマリネ 粉ふきいも</p> <p>白ごはん ふりかけ 野菜スープ</p>	<p><b>11日(金)</b></p> <p>揚げギョウザ もやしナムル</p> <p>1人3ケ</p> <p>白ごはん 家当豆腐</p>
<p><b>14日(月)</b></p> <p>ほっけの色づけ 茎わかめの炒め煮</p> <p>白ごはん かきたまみそ汁</p>	<p><b>15日(火)</b></p> <p><b>リクエスト給食</b></p> <p>トマト おじゃこの マヨネーズ風味 豆乳プリンタルト</p> <p>白ごはん お魚団子と 春雨のスープ</p>	<p><b>16日(水)</b></p> <p>豚肉と大豆の べっこう煮</p> <p>白ごはん 夏野菜の ごま汁</p>	<p><b>17日(木)</b></p> <p><b>加賀市の恵味DAY</b></p> <p>フローズン ヨーグルト</p> <p>ドライカレー トマトとレタスと 卵のスープ</p>	<p><b>18日(金)</b></p> <p><b>終業式</b></p>



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

### ① 1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、何か食べることが大切です。



### 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。冷たいものはほどほどに。



### 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。ポイントは休み時間ごとの水分補給。



### 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。夏休み中は、夜更かししすぎに注意。

