



7月もりつけ表



1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	
地元「越後山」発見! 加賀市の恵味DAY 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。 今月はトマト	 チキンカツ コールスローサラダ 冷や奴 磯香和え みかんクレープ ししゃもの天ぶら 切り大根のサラダ 1人2ヶ	 チキンカツ コールスローサラダ 冷や奴 磯香和え みかんクレープ ししゃもの天ぶら 切り大根のサラダ 1人2ヶ	加賀市の恵味DAY 夏野菜カレー ナタデコ ヨーグルト	
7日(月) 七夕の献立 七夕ゼリー ちらしづし 星のコロッケ 天の川汁	 煮込みハンバーグ ツナサラダ 白ごはん ポテトスープ	 すいか ビビンバ わかめスープ	加賀市の恵味DAY あじのトマトマリネ 粉ふきいも 白ごはん ぶりかけ 野菜スープ	11日(金) 揚げギョウザ もやしナムル 白ごはん 家常豆腐
14日(月) ほっけの色づけ 茎わかめの炒め煮 白ごはん かきたまみそ汁	15日(火) リクエスト給食 トマト おじゃがの マヨネーズ風味 豆乳プリンタルト 白ごはん お魚団子と 春雨のスープ	 豚肉と大豆の べっこう煮 白ごはん 夏野菜の ごま汁	加賀市の恵味DAY フローズン ヨーグルト ドライカレー トマトとレタスと 卵のスープ	18日(金) フラワーハット 終業式 ランチ

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、何か食べることが大事です。



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

のどが渴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、夜更かししそうに注意。

