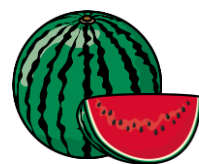
































7月もいっつけ表



<p>2日 (月)</p>  <p>チンジャオロースー トマト</p>  <p>白ごはん</p>  <p>ちゅうかふう たまごスープ</p> 	<p>3日 (火)</p>  <p>ししゃものからあげ こんぶのいためもの</p>  <p>白ごはん</p>  <p>とりだんごのみそしる</p> 	<p>4日 (水)</p>  <p>キーマカレー</p>  <p>フローズンヨーグルト</p>  <p>ナン・ミニパン</p>  <p>トマトとレタスのスープ</p> 	<p>5日 (木)</p>  <p>さばのたつたあげ こまつなソテー</p>  <p>白ごはん</p>  <p>みそしる</p> 	<p>6日 (金)</p>  <p>たなばたゼリー</p>  <p>ばらずし ほしのコロッケ</p>  <p>たなばたじる</p> 
<p>9日 (月)</p>  <p>冷やっこ 磯香和え</p>  <p>シューフルーツ</p>  <p>白ごはん</p>  <p>肉じゃが</p> 	<p>10日 (火)</p>  <p>いしがきフライ きりぼしだいこんサラダ</p>  <p>わかめごはん</p>  <p>ほうれんそうのスープ</p> 	<p>11日 (水)</p>  <p>やきにくライス</p>  <p>だいずとコーンの サラダ</p> 	<p>12日 (木)</p>  <p>はるまき ひじきのごまずあえ</p>  <p>白ごはん</p>  <p>マーボー豆腐</p> 	<p>13日 (金)</p>  <p>すいか</p>  <p>ナムルごはん</p>  <p>かいそうサラダ</p> 
<p>16日 (月)</p>  <p>海の日</p>	<p>17日 (火)</p>  <p>ふたにくのソースマリネ こふきいも</p>  <p>白ごはん ふりかけ</p>  <p>やさいスープ</p> 	<p>18日 (水)</p>  <p>とりにくのバーベキュー ソース・グリーンサラダ</p>  <p>ミルクロール</p>  <p>クリームスープ</p> 	<p>19日 (木)</p>  <p>なつやさいカレー ふくしんづけ</p>  <p>ナタデココヨーグルト</p> 	<p>20日 (金)</p> <p style="text-align: center; background-color: #f9cb9c; padding: 5px;">終業式</p> 

熱中症に
ならないために……
こまめに**水分補給**
を



のどがかわく
前に飲もう！



のどが、かわいたと感じたときは、すでに体の水分は不足みだよ。こまめに水分をとろうね。

いちど
一度にたくさん
飲むのはやめよう！



いちどにたくさん飲むと、おなかをこわす原因になるよ。コップ1ばいほどを、ひと口ずつゆっくり飲もうね。

みず
水や麦茶で
水分をとろう！



ジュースや炭酸飲料などは、飲みすぎると、さとう(糖分)のとりすぎになることがあるので、気をつけてね。