



7月もりつけ表



<p>1日 (月)</p> <p>はるまき ひじきのごまずあえ</p> <p>白ごはん マーボー豆腐</p> <p>ソースカツライス けんちんじる</p>	<p>2日 (火)</p> <p>キーマカレー フローズンヨーグルト</p> <p>ナン・ミニパン トマトレタスのスープ</p>	<p>3日 (水)</p> <p>ししゃものからあげ・く きわかめのいためもの</p> <p>白ごはん とりだんごの みそしる</p>	<p>4日 (木)</p> <p>2個</p> <p>たなばたゼリー</p> <p>白ごはん とりだんごの みそしる</p> <p>ぼらずし ほしのコロッケ たなばたじる</p>	<p>5日 (金)</p> <p>たなばたゼリー</p> <p>白ごはん とりだんごの みそしる</p> <p>ぼらずし ほしのコロッケ たなばたじる</p>
<p>8日 (月)</p> <p>冷やっこ 磯香和え</p> <p>メープルマフィン</p> <p>白ごはん 肉じゃが</p>	<p>9日 (火)</p> <p>チンジャオロ ーストマト</p> <p>白ごはん はるさめのスープ</p>	<p>10日 (水)</p> <p>すいか</p> <p>ナムルごはん だいずとコーンの サラダ</p>	<p>11日 (木)</p> <p>とびうおのてんぷら こまつなのソテー</p> <p>わかめごはん さわにわん</p>	<p>12日 (金)</p> <p>とりにくのやさい あんからめ</p> <p>みかんクレープ</p> <p>白ごはん ワンタンスープ</p>
<p>15日 (月)</p> <p>海の日</p>	<p>16日 (火)</p> <p>さばのたつたあげ だいこんナムル</p> <p>白ごはん みそしる</p>	<p>17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 クリームスープ</p>	<p>18日 (木)</p> <p>なつやさいカレー ふくじんづけ</p> <p>ナタデココヨーグルト</p>	<p>19日 (金)</p> <p>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
まえに飲もう！



のどが、かわいたと感じた
ときは、すでに体の水分は
不足ぎみだよ。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
一度にたくさん飲むと、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。