



6月もりつけ表



2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
豆とじゃがいものマヨネーズサラダ 鶏肉の美味だれ焼き ごはん 豆腐となめこのみそ汁	ひじきサラダ チーズ竹輪フライ (2個) ごはん ベーコンチャウダー	揚げ大豆とじゃがいもの磯和え 手巻きのり 五目手巻き寿司 白玉豆腐のみそ汁	ブロッコリーのツナサラダ チキンガーリックステーキ ごはん ベイザンヌスープ	マラーカオ 野菜スープ スタミナ丼 (麦ごはん)
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
野菜のぴり辛 鶏肉のから揚げ ごはん 麻婆豆腐	小松菜の昆布和え 焼き鯖の照り煮 ごはん 豚汁	ミニトマト (2個) カレーポテトグラタン ふりかけ ごはん コンソメジュリアン	ハンサンスー 春巻き (2個) ごはん 鶏肉と青菜のスープ	小松菜と揚げのみそ汁 ソースカツ丼 (麦ごはん・カツ・キャベツ)
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木) ジオパーク給食	20 (金) 白山めぐみん(トマト)
振替休日	デザート 春雨スープ チンジャオロースー丼	切干サラダ 鯖のみそ煮 ごはん 沢煮糰	青菜のオイスターソース炒め 揚げ豚のはちみつだれ ごはん ワンタンメン	じゃがいものきんぴら 堅豆腐のツナマヨソース ごはん 白山トマトと卵のみそ汁
23 (月)	24 (火) お話給食	25 (水)	26 (木)	27 (金)
もやしのナムル 揚げギョーザ (3個) ごはん コーンかき玉スープ	わかめと野菜のサラダ 豆腐ハンバーグ ごはん じゃがいものみそ汁	ゆかり和え ししゃもの石垣フライ (3尾) ごはん 冷やしうどん	コールスローサラダ 照り焼きチキン ふりかけ ごはん かきたま汁	フルーツヨーグルト カレー (麦ごはん)
30 (月)	水分補給について考えよう!			
さくらんぼゼリー 鶏肉とじゃがいもの照り和え わかめごはん 小松菜と揚げのみそ汁	<p>◎なぜ、水分を補給しなくてはならないの?</p> <p>私たちの体は、半分以上が水分でできています。体の中の水分は、体温を調節したり、血液や体液の濃さを調整したり、体に必要なものを運び、必要でなくなったものを外に出すなど、大切な働きをしています。でも毎日、尿や便、汗や吐く息などから水分が出ていくので、その分の水分を食事や飲み物から補給しなくてはなりません。汗を大量にかいたり、下痢をしたりするなどして体内の水分が不足すると、脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険な状態になる場合もあります。</p> <p>◎水分補給のポイント</p> <p>水分は、のどがかわいたと感じる前に、コップ1ばい程度とることが大切です。</p> <p>朝起きたときやお風呂に入る前後なども、意識して水分補給をしましょう。</p> <p>また、運動するときには、運動する前後はもちろん、運動中もこまめに水分をとりましょう。のどがかわいてから、がぶ飲みするのはやめましょう。</p> <p>基本的に水やお茶など、甘い飲み物を飲むようにしましょう。炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、おなかがいっぱいになり、食事が食べられなくなると、夏バテの原因にもなります。冷たい飲み物のとりすぎにも注意しましょう。</p>			