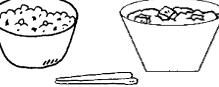
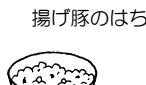
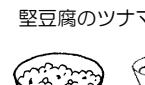
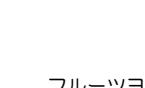


6月もりつけ表



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  牛乳  鶏肉の美味だれ焼き  ごはん 	ひじきサラダ  牛乳  チーズ竹輪フライ(2個)  ごはん 	揚げ大豆とじゃがいもの磯和え  牛乳  手巻きのり  ごはん 	ブロッコリーのツナサラダ  牛乳  チキンガーリックステーキ  ごはん 	マーラーカオ  牛乳  野菜スープ  ごはん 
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
野菜のびり辛  牛乳  鶏肉のから揚げ  ごはん 	小松菜の昆布和え  牛乳  焼き鰯の照り煮  ごはん 	ミニトマト(2個)  牛乳  カレー ポテトグラタン  ごはん  ふりかけ 	パンサンスター  牛乳  春巻き(2個)  ごはん 	ソースカツ丼  牛乳  (麦ごはん・カツ・キャベツ)  ごはん 
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  牛乳  春雨スープ  ごはん 	切干サラダ  牛乳  鰯のみそ煮  ごはん 	青菜のオイスタークリーミー炒め  牛乳  揚げ豚のはちみつだれ  ごはん 	じゃがいものきんぴら  牛乳  堅豆腐のツナマヨソース  ごはん 
23(月)	24(火) お話給食	25(水)	26(木)	27(金)
もやしのナムル  牛乳  揚げギョーザ(3個)  ごはん 	わかめと野菜のサラダ  牛乳  豆腐ハンバーグ  ごはん 	ゆかり和え  牛乳  ししゃもの石垣フライ(3尾)  ごはん 	コールスローサラダ  牛乳  照り焼きチキン  ごはん  ふりかけ 	フルーツヨーグルト  牛乳  白山トマトと卵のみそ汁  ごはん 
30(月)	<p style="text-align: center;">水分補給について考えよう！</p> <p style="text-align: center;">◎なぜ、水分を補給しなくてはいけないの？</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 style="text-align: right;">◎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杯程度とすることが大切です。 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。 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、甘くな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>				