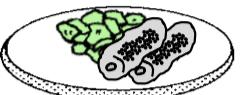
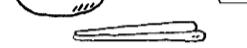
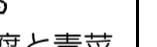
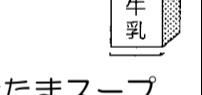


7月もりつけ表



1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	
	<p>もやしのごま酢和え  </p> <p>竹輪の磯部揚げ  </p> <p>ごはん かぼちゃのカレーそぼろ煮  </p>	<p>ジャージャー麺  </p> <p>ふりかけ  </p> <p>ごはん 中華スープ  </p>	<p>はりはり漬け  </p> <p>鯖のソース煮  </p> <p>ごはん じゃがいものみそ汁  </p>	
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水) ジオパーク給食	10日 (木)	
<p>飛び魚のフライ (2個)  </p> <p>そぼろ寿司 七夕そうめん  </p>	<p>タマナーチャンプルー  </p> <p>豚肉のスタミナソース  </p>	<p>ひすい和え  </p> <p>鶏の半身揚げ風  </p>	<p>きゅうりのピリ辛  </p> <p>しゅうまい (3個)  </p>	<p>フローズンヨーグルト  </p> <p>夏野菜のペペロンチーノ  </p>
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金) 物語から飛び出した給食
<p>ゆかり和え  </p> <p>オイマヨグラタン  </p> <p>ごはん 揚げナスのみそ汁  </p>	<p>もやしのナムル  </p> <p>春巻き (2個)  </p> <p>ごはん 豆腐と青菜のスープ  </p>	<p>牛乳 </p> <p>コーンかきたまスープ  </p> <p>豚キムチ丼 (麦ごはん)  </p>	<p>鶏肉とじゃがいもの揚げからめ  </p> <p>わかめごはん 冷やしうどん  </p>	<p>ピリックルス  </p> <p>デザート  </p> <p>究極のカツカレー (麦ごはん)  </p>

夏休みの食生活

~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合 (例)

