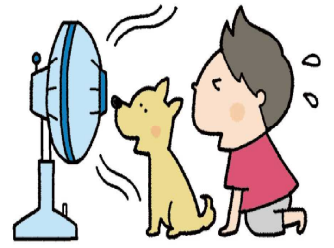


給食だより 7月

永山西小学校

暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



**気をつけたい
夏休みの
生活習慣**

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。

月	火	水	木	金
			《1》 給食なし	《2》 ごはん 牛乳 メンマの中華スープ キャベツのチンジャオロースー グレープフルーツ
《5》 ごはん 牛乳 チキンカレー 福神漬け フルーツあわせ (ピーチ)	《6》 ごはん 牛乳 黒マーボー豆腐 もやしとコーンのおひたし グレープフルーツ	《7》 ごはん 牛乳 すりみ団子汁 バナナ	《8》 ごはん 牛乳 おでん いわしの梅煮 オレンジ	《9》 ごはん 牛乳 みそ汁 豚丼 ヨーグルト
《12》 ごはん 牛乳 開花煮 海藻サラダ ねり梅	《13》 米粉小バターパン 牛乳 キャベツの塩パスタ エビカツ ミニトマト	《14》 ごはん 牛乳 豆腐と豚肉の味噌炒め 飲茶シューマイ オレンジ	《15》 ナン 牛乳 海の幸カレー アスパラソテー バナナ	《16》 ごはん 牛乳 大根の照り煮 キャベツのナムル 韓国のり
《19》 ごはん 牛乳 ポークハヤシ 福神漬け フルーツあわせ (マスカット)	《20》 食パン 牛乳 米粉中華風スープ フィッシュポーション 温野菜 いちごゼリー	《21》 夏休み	《22》 夏休み	《23》 夏休み

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

