

# 給食だより 7月

永山西小学校



## し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



月	火	水	木	金
<b>《3》</b> むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 シーフードカレー ふくしんづ 福神漬け フルーツあわせ	<b>《4》</b> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐とベーコンの中華煮 みずな もやしと水菜のごまあえ	<b>《5》</b> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かみかみごぼう汁 ちくわ 竹輪のカレー揚げ かんこく 韓国のもり	<b>《6》</b> こめこしょう 米粉小バターパン ぎゅうにゅう 牛乳 ラタトゥユスパゲティ ボイルソーセージ バナナ	<b>《7》</b> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すいとん汁 きんぴらごぼう とうにゅう 豆乳プリン
<b>《10》</b> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく いも しょうがに 豚肉と芋の生姜煮 みそに さば味噌煮 オレンジ	<b>《11》</b> こめこ 米粉コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 みそワタンスープ やさい 野菜コロッケ えだまめ 枝豆	<b>《12》</b> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チャップスイ あ 揚げぎょうざ グレープフルーツ	<b>《13》</b> ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 牛乳 はんぺんのかき玉スープ ミックスポテト メープルジャム バナナ	<b>《14》</b> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐のカレー煮 しおこんぶ 塩昆布もやし
<b>《17》</b> うみ ひ 海の日	<b>《18》</b> むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハヤシライス ふくしんづ 福神漬け フルーツあわせ	<b>《19》</b> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 くき 茗わかめのみそ汁 ちんげんさい 青梗菜のチンジャオロースー オレンジ	<b>《20》</b> しょく 食パン ぎゅうにゅう 牛乳 うみ 海の幸ピリカラスープ ハムカツ キャベツソテー	<b>《21》</b> ごはん やさい 野菜ジュース にしょく 二色だんご汁 こめこあ たら米粉揚げ ぶりかけ

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

