

<p>こまつなのソテー</p> <p>とりにくのレモンソース</p> <p>3日</p> <p>エネルギー635kcal 塩分2.5g</p>	<p>ピーマンのいために</p> <p>あつやきたまご</p> <p>4日</p> <p>エネルギー563kcal 塩分2.5g</p>	<p>ちゅうかサラダ</p> <p>ゴーヤのあまからに</p> <p>5日</p> <p>エネルギー636kcal 塩分2.0g</p>	<p>コーンキャベツ</p> <p>えだまめのおしゆで</p> <p>6日</p> <p>エネルギー626kcal 塩分1.8g</p>	<p>たなばたらし</p> <p>キビナゴのからあげ</p> <p>7日</p> <p>エネルギー612kcal 塩分1.9g</p>
---	--	--	--	---

<p>ポイルキャベツ</p> <p>ハンバーグのデミグラスソース</p> <p>10日</p> <p>エネルギー657kcal 塩分2.8g</p>	<p>じゃがいものそばろに</p> <p>イワシのなんぼんづけ</p> <p>11日</p> <p>エネルギー624kcal 塩分1.5g</p>	<p>ごもくまめ</p> <p>ぶたにくのスタミナやき</p> <p>12日</p> <p>エネルギー607kcal 塩分2.0g</p>	<p>じゃがいものちゅうかいため</p> <p>コーンシューマイ</p> <p>13日</p> <p>エネルギー574kcal 塩分2.7g</p>	<p>きりぼしだいこんとツナのもの</p> <p>なすとぶたにくのみそいため</p> <p>14日</p> <p>エネルギー621kcal 塩分1.6g</p>
--	---	---	--	--

<p>うみのひ</p> <p>17日</p>	<p>ナムル</p> <p>タッカルビ</p> <p>18日</p> <p>エネルギー575kcal 塩分2.3g</p>	<p>キャベツのあまずあえ</p> <p>アジのかおりあげ</p> <p>19日</p> <p>エネルギー588kcal 塩分1.6g</p>	<p>フルーツポンチ</p> <p>まめとキャベツのサラダ</p> <p>20日</p> <p>エネルギー690kcal 塩分2.2g</p>	<p>あじのたび</p> <p>こんげつは『しまねけん』</p>
------------------------	---	---	---	----------------------------------

夏野菜を食べよう!

みずみずしい夏野菜は、汗で失われた水分を補います。

また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜には、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。体の調子を整えて、暑さに負けない体をつくりましょう。

なす きゅうり とうもろこし

トマト ピーマン かぼちゃ

夏を元気に過ごすポイント!

夏は暑さで体調を崩しやすくなります。夏バテしないで元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。

3食きちんと食べる! こまめに水分をとる! 冷たいものをとり過ぎない!

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

(にほんがたしよく)「日本型食事」の日

☆☆☆☆ -七夕と行事食- ☆☆☆☆

7月7日は七夕です。この日は、天の川の両岸にある「ひこぼし(わし座のアルタイル)」と「ありひめ(こと座のベガ)」が年に一度だけ会うことができるという伝説から生まれた、星祭りの行事です。七夕には、短冊に願い事を書いて笹に飾りつけたり、そうめんを食べたりする習慣があります。

早起きして、朝ごはんをしっかりと食べられると◎

のどがかわく前に水分をとると、熱中症予防に◎

冷たいものを控えると、体調を崩しにくくなるよ。

7月