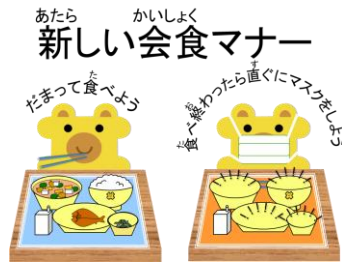


# 7月



## あつみ小



おかかあえ

アユのえだまめおろしぼんずあえ

れいとうみかん

(むぎいり) あいしょうじる 1日

いそにしき

なすのみそいため

とうがんじる 2日

ナムル

かんこくふうにくじゃが

れいとうパイン

ごもくスープ 5日

ごもくごはん

メヒカリのからあげ

たなばたゼリー

そうめんじる 6日

コーンキャベツ

えだまめのしおゆで

ソフトめん

ツナマトソース 7日

ピーマンのいために

アユのさんばい

(むぎいり) みそじる 8日

いとかんてんのサラダ

とりにくのレモンソース

くろパン

かぼちゃのポターージュ 9日

おひたし

シシャモのごまあげ

れいとうりんご

しんじょじる 12日

にんじんシリシリ

タコライス

ゼリー

もずくじる 13日

フルーツもりあわせ

タコのからあげ

こがたパン

ひるぜんやきそば 14日

ごまあえ

ぶたにくのスタミナやき

(むぎいり) すまじる 15日

ポイルキャベツ

にこみハンバーグ

アイスクリーム

やさいとまめのスープ 16日

ひじきサラダ

まめのマリネ

なつやさいカレー 19日

じゃがいものそぼろに

あつやきたまご

のりのつくだに

みそじる 20日

### なつ げんき す 夏を元気に過ごすポイント!

なつは あつさでからだのちょうしが わるくなります。げんきに すごすために、たべかたに きをつけましょう。



あさ・ひる・ばん きちんとたべる

のどがかわくまえに おちやみずをのむ

つめたいものをとりすぎない



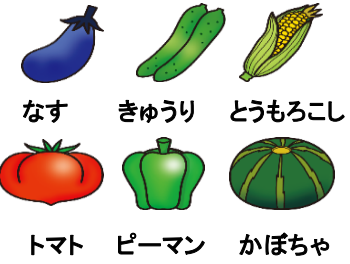
はやおきし、ちょうしょくからしっかりえいよのばらんすをかながえて、3しょくをきちんとたべましょう。

のどがかわいたときではなく、かわくまえからこまめに、みずやむぎちゃですいぶんほきゅうしましょう。

つめたいものばかりでは、おながひえてしょくよくがなくなります。とりすぎないようにきをつけましょう。

### なつ やさい 夏野菜を食べよう!

みずみずしいなつやさいは、あせでですいぶんをおぎないます。また、なつのたいようをいっぱいあびたしゅんのやさいには、ビタミンA、ビタミンCがたくさんふくまれています。からだのちょうしをととのえて、あつさにまけないからだをつくれます。



なす きゅうり とうもろこし トマト ピーマン かぼちゃ