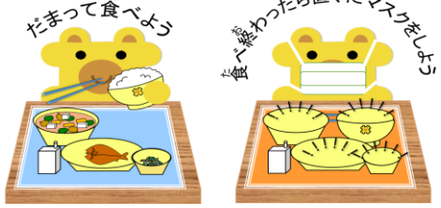
7月

あつみ小

こんげつは『おきなわけん』

新しい会食マナー

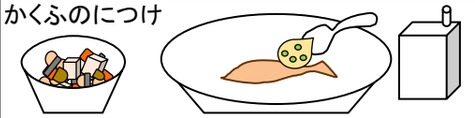


鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

(にほんがたしょくじ)「日本型食事」の日

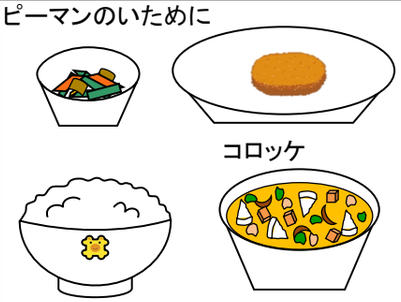
かくふのにつけ



アユのえだまめおろしぽんず

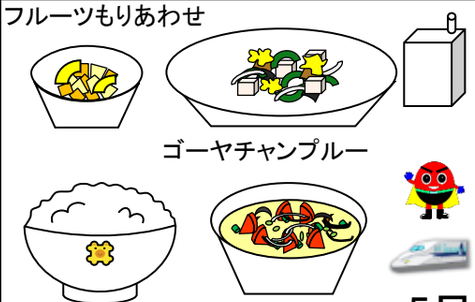
あつめじる　1日

ピーマンのいためにコロッケ



とうがんのカレーじる　4日

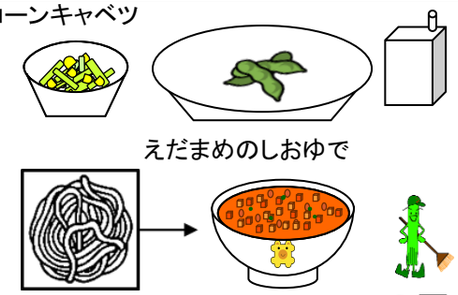
フルーツもりあわせ



ゴーヤチャンプルー

もずくじる　5日

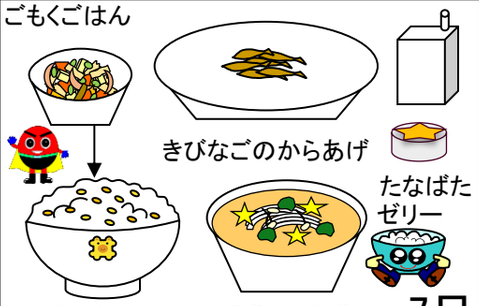
コーンキャベツ



えだまめのしおゆで

ソフトめん　ツナトマトソース　6日

ごもくごはん



きびなごのからあげ

たなばたゼリー

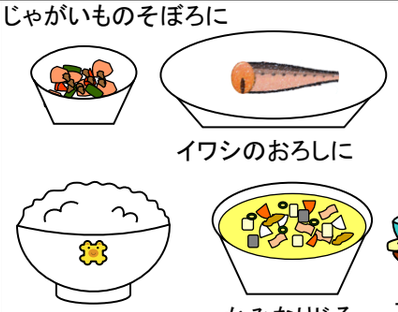
(むぎいり)　そうめんじる　7日

いとかんてんのサラダ

とりにくのレモンソース

パインパン　ミネストローネ　8日

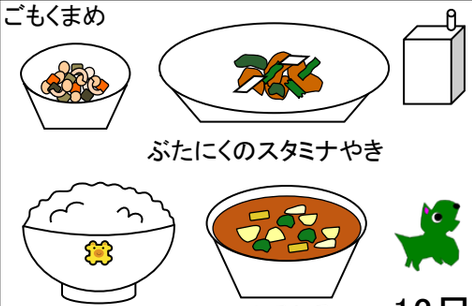
じゃがいものそぼろに



イワシのおろしに

かみなりじる　11日

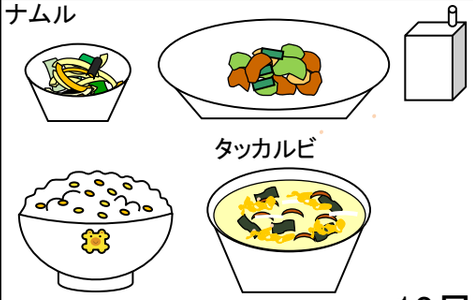
ごもくまめ



ぶたにくのスタミナやき

みそしる　12日

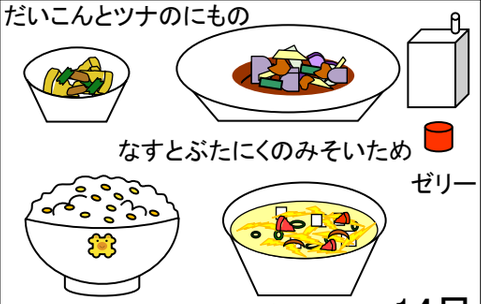
ナムル



タッカルビ

(むぎいり)　たまごいりわかめスープ　13日

だいこんとツナのにもの

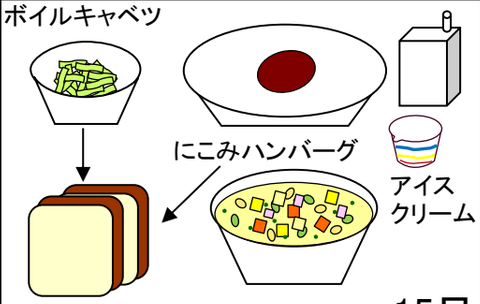


なすとぶたにくのみそいため

ゼリー

(むぎいり)　すましじる　14日

ボイルキャベツ



にこみハンバーグ

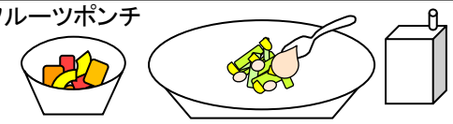
アイスクリーム

やさいとまめのスープ　15日

うみのひ

18日

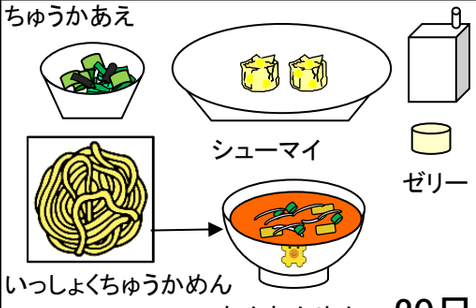
フルーツポンチ



キャベツのサラダ

なつやさいカレー　19日

ちゅうかあえ



シューマイ

ゼリー

いっしょくちゅうかめん　たんたんめん　20日

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！

早起きして、朝ごはんからしっかり食べられると◎

こまめに水分をとる！

のどがかわく前に水分をとると、熱中症予防に◎

冷たいものをとり過ぎない！

冷たいものを控えると、体調を崩しにくくなるよ。

★★ 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「おりひめ(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。