

7月 いちほし



このマークは「あじのたび」
こんげつは「おかやまけん」

あたらしいかいしよく
新しい会食マナー

だまって食べよう
箸を握りつつら直ぐにマスをたせよう

おほかあえ
アユのえだまめおろしぼんずあえ
れいとうみかん
1日

いそにしき
なすのみそいため
とうがんにる
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
みそしる 8日

いとかんてんのサラダ
とりにくのレモンソース
くらパン
かぼちゃのポタージュ 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
すましじる 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
みそしる 20日

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 きちんと食べる

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つかりえいようのぼ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をほきゅうしましょう。

つめたいものばかりでは、おなか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。

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りまします。

なす

きゅうり

とうもろこし

トマト

ピーマン

かぼちゃ