

# 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  
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  
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

じゃがいものそばろに  
あつやきたまご  
のりのつくだに  
みそじる 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