
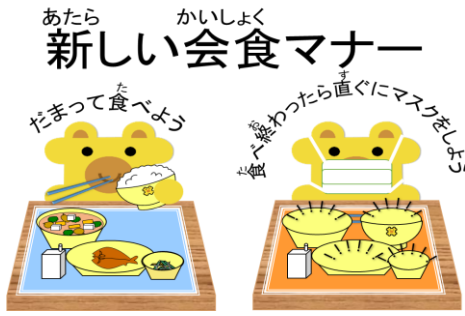


7月

いちはし 



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ぼんず
 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

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 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
 いっしょくちゅうかめん たんたんめん 20日

なつ げん き す 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!**

★ ★ **七夕と行事食** ★ ★
 7月7日は七夕です。この日は、天の川の兩岸にある「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。

早起きして、朝ごはんからしっかり食べられると◎
 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。