

7月

方県小



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

いとかんてんのサラダ

ドレッシング とりにくのレモンソース

パンパン ミネストローネ 4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 5日

ごもくごはん

きびなごのからあげ

(むぎいり) そうめんじる 6日

だいこんとツナのにも

なすとぶたにくのみそいため

(むぎいり) すましじる 7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 8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 11日

フルーツもりあわせ

ゴーヤチャンプルー

もずくじる 12日

ピーマンのいために

コロッケ

(むぎいり) とうがんのカレーじる 13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 14日

ごもくまめ

ぶたにくのスタミナやき

みそしる 15日

うみのひ

18日

フルーツポンチ

キャベツのサラダ

なつやさいかレー 19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。夏バテしないの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!**

★ ★ **七たと行事食** ★ ★

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。

早起きして、朝ごはんをしっかりと食べられると◎

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。