

7月

きだしょうがっこう

あじのたび

こんげつは「おきなわけん」です。

あたらしいかいしよく かいしよく かいしよく

新しい会食マナー

だまって食べよう

食べ終わったら直ぐにマスクをしよう

てつぶんくん

せんいくん

わしょくくん

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

エネルギー 609 kcal 塩分 1.3 g

いとかんでんのサラダ

とりにくのレモンソース

パイパン

ミネストローネ

4日

エネルギー 601 kcal 塩分 2.5 g

じゃがいものそばろに

イワシのおろしに

かみなりじる

5日

エネルギー 581 kcal 塩分 1.5 g

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

エネルギー 610 kcal 塩分 1.5 g

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

(むぎいり)

すましじる

7日

エネルギー 595 kcal 塩分 1.5 g

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

8日

エネルギー 619 kcal 塩分 1.6 g

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

エネルギー 712 kcal 塩分 2.8 g

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

エネルギー 588 kcal 塩分 1.7 g

ピーマンのいために

コロケ

(むぎいり)とうがんのカレーじる

13日

エネルギー 630 kcal 塩分 1.3 g

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

エネルギー 592 kcal 塩分 2.7 g

ごもくまめ

ぶたにくのスタミナやき

みそじる

15日

エネルギー 609 kcal 塩分 1.9 g

海の日

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

エネルギー 680 kcal 塩分 2.0 g

ナムル

タッカルビ

(むぎいり)おまごいりわかめスープ

20日

エネルギー 581 kcal 塩分 2.3 g

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!

★ ★ **なつげんきす 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。