

# 7月



長森南中

あたら かいしよく  
新しい会食マナー

だまて食べよう

食べ終わったら直ぐにマスクをしよう



おかかあえ



アユの枝豆おろしポン酢あえ



(麦入り) 相性汁 1日

磯錦

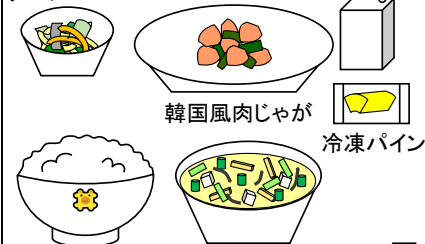


なすの味噌炒め



ふりかけ 冬瓜汁 2日

ナムル



韓国風肉じゃが

冷凍パイナップル

五目スープ 5日

五目ごはん

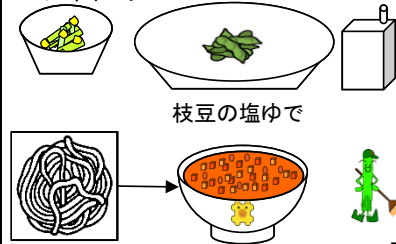


メヒカリのから揚げ

セタゼリー

そうめん汁 6日

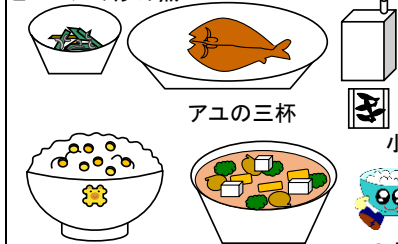
コーンキャベツ



枝豆の塩ゆで

ソフト麺 ツナマトソース 7日

ピーマンの炒め煮



アユの三杯

小魚

(麦入り) 味噌汁 8日

糸寒天のサラダ



鶏肉のレモンソース

黒パン かぼちゃのポタージュ 9日

おひたし



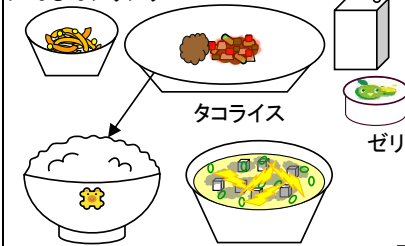
シシャモのごま揚げ

冷凍りんご

ふりかけ

しんじょ汁 12日

にんじんシリシリ



タコライス

ゼリー

もずく汁 13日

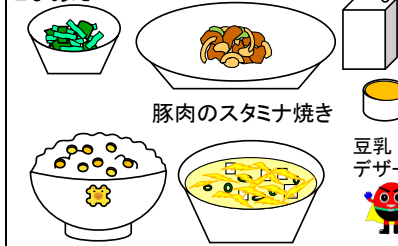
フルーツ盛り合わせ



タコのから揚げ

小型パン 蒜山焼きそば 14日

ごまあえ

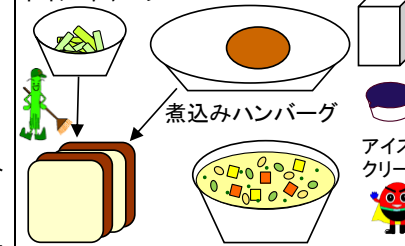


豚肉のスタミナ焼き

豆乳デザート

(麦入り) すまし汁 15日

ポイルキャベツ



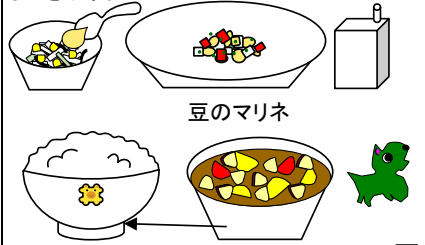
煮込みハンバーグ

アイス

クリーム

野菜と豆のスープ 16日

ひじきサラダ



豆のマリネ

夏野菜カレー 19日

終業式



夏を元気に過ごすポイント!

夏は暑さで体の調子を崩しやすくなります。夏ばて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!

みずみずしい夏野菜を食べよう!

みずみずしい夏野菜は、汗で失われた水分を補います。

また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜には、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。体の調子を整えて、暑さに負けない体をつくりましょう。



ナス きゅうり とうもろこし



トマト ピーマン かぼちゃ



早起きし、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、3食をきちんと食べましょう。



のどが渇いた時ではなく、渇く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。



冷たいものばかりでは、おなか冷えて食欲がなくなります。とり過ぎないように気をつけましょう。