

すいぶんほきゅう たいせつ
—水分補給の大切さ—

まだまだ暑い日が続きます。水分はしっかりととれていますか？水分は“早めに”“こまめに”
補給することが大切です。寝る前や起きたとき、運動中やその前後などのどの渴きを感じる
前に水分をとるようにしましょう。



ひじきサラダ
オムレツ
コッペパン
ポークビーンズ
1日

イワシのかんろに
ゼリー
アルファかまい 岐福(ぎふ)みそしる
2日

じゃがいものきんぴら いりたまご
ツナごはん
きのこじる
3日

ちゅうかあえ
はるまき
いっしょくちゅうかめん たんたんめん
4日

えだまめのしおゆで
ドライカレー
だいこんとしめじのスープ
28日

やさいのソテー
アジのマリネ
コッペパン
ミネストローネ
5日

あつやきたまご
にくじゃが
はなふのすまじる
6日

ひじきとだいずのもの
ちくわのこみあげ
だいこんの岐福(ぎふ)みそしる
7日

ゆでやさい
ソースカツ
こしねじる
8日

おひたし
ぶたにくのしょうがやき
かきたまじる
9日

けいろうのひ
15日

にんじんシリシリ
タコライス
ゼリー
たまごいりアーサーじる
16日

ごまあえ
サバのにつけ
さつまいものとうにゅうじる
17日

ピーズサラダ
こふきいも
ソフトめん
ボンゴレソース
18日

おひたし
ぶたにくのしょうがやき
かきたまじる
12日

フルーツポンチ
きのこスパゲティ
こがたパン
ポテトスープ
22日

しゅうぶんのひ
23日

ギョーザ
ちゅうかどんぶり
わかめスープ
24日

コーンもやし
カレーフライドチキン
コッペパン
コンソメスープ
19日

だいずあえ
なすのみそかけ
しんじょじる
20日

キャベツとツナのソテー
フライビーンズ
くろパン
かいばしらのチャウダー
29日

ちくぜんに
シシャモのごまあげ
なすの岐福(ぎふ)みそしる
30日

8・9月
しま
しょうがっこう

あじのたび
こんげつは「ぐんまけん」です。

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