
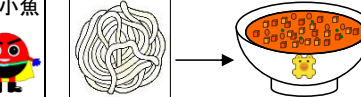



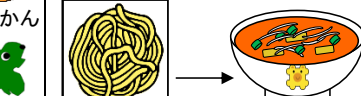


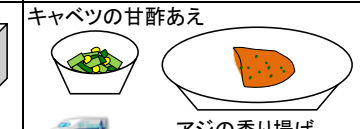

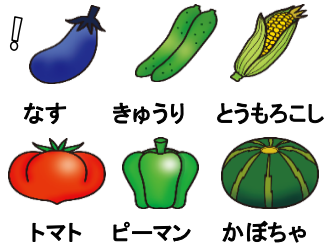


<p>小松菜のソテー</p>  <p>鶏肉のレモンソース</p>  <p>パンパン</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p> <p>3日</p>	<p>ピーマンの炒め煮</p>  <p>厚焼き卵</p>  <p>わらびもち</p> <p>冬瓜のカレー汁</p> <p>4日</p>	<p>中華サラダ</p>  <p>ゴーヤの甘辛煮</p>  <p>（麦入り）</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>5日</p>	<p>コーンキャベツ</p>  <p>枝豆の塩ゆで</p>  <p>ソフト麺</p> <p>ツナマトソース</p> <p>6日</p>	<p>七夕ちらし</p>  <p>キビナゴのから揚げ</p>  <p>七夕ゼリー</p> <p>天の川そうめん汁</p> <p>7日</p>
<p>ポイルキャベツ</p>  <p>ハンバーグのデミグラスソース</p>  <p>トマトと卵のスープ</p> <p>10日</p>	<p>じゃがいものそぼろ煮</p>  <p>イワシの南蛮漬け</p>  <p>かみなり汁</p> <p>11日</p>	<p>五目豆</p>  <p>豚肉のスタミナ焼き</p>  <p>（麦入り）</p> <p>なすの味噌汁</p> <p>12日</p>	<p>じゃがいもの中華炒め</p>  <p>コーンシューマイ</p>  <p>中華麺</p> <p>担々麺</p> <p>13日</p>	<p>切り干し大根とツナの煮物</p>  <p>なすと豚肉の味噌炒め</p>  <p>すまし汁</p> <p>14日</p>
<p>海の日</p>  <p>17日</p>	<p>ナムル</p>  <p>タツカルビ</p>  <p>わかめと卵のスープ</p> <p>18日</p>	<p>キャベツの甘酢あえ</p>  <p>アジの香り揚げ</p>  <p>（麦入り）</p> <p>のりふで</p> <p>19日</p>	<p>フルーツポンチ</p>  <p>豆とキャベツのサラダ</p>  <p>（麦入り）</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>20日</p>	<p>あじのたび</p> <p>今日は『島根県』です。</p> 

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。



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!



早起きして、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、おなかが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。

鉄分が多い献立の日

食物せんいが多い献立の日

「日本型食事」の日

★ ★ -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。

7月

島中学校