

<p>こまつなのソテー</p> <p>とりへのレモンソース</p> <p>パンパン かぼちゃのポタージュ 3日</p>	<p>ピーマンのいために</p> <p>あつやきたまご</p> <p>とうがんのカレーじる 4日</p>	<p>ちゅうかサラダ</p> <p>ゴーヤのあまからに</p> <p>(むぎいり) まーぼー豆腐 5日</p>	<p>コーンキャベツ</p> <p>えだまめのしおゆで</p> <p>ソフトめん ツナマトソース 6日</p>	<p>たなばたらし</p> <p>キビナゴのからあげ</p> <p>たなばたゼリー</p> <p>あまのがわそうめんじる 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>ゼリー</p> <p>トマトとたまごのスープ 10日</p>	<p>じゃがいものそばろに</p> <p>イワシのなんばんづけ</p> <p>かみなりじる 11日</p>	<p>ごもくまめ</p> <p>ぶたにくのスタミナやき</p> <p>れいとうみかん</p> <p>(むぎいり) なすのみそしる 12日</p>	<p>じゃがいものちゅうかいのため</p> <p>コーンシューマイ</p> <p>いっしょくちゅうかめん</p> <p>たんたんめん 13日</p>	<p>きりぼしだいこんとツナのもの</p> <p>なすとぶたにくのみそいため</p> <p>すまじる 14日</p>
<p>うみのひ</p> <p>17日</p>	<p>ナムル</p> <p>タッカルビ</p> <p>わかめとたまごのスープ 18日</p>	<p>キャベツのあまずあえ</p> <p>アジのかおりあげ</p> <p>しじみのつくだに</p> <p>(むぎいり) のりふで 19日</p>	<p>フルーツポンチ</p> <p>まめとキャベツのサラダ</p> <p>(むぎいり) なつやさいカレー 20日</p>	<p>あじのたび</p> <p>こんげつは『しまねけん』</p>

なつやさい 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作りましょう。

なす きゅうり とうもろこし

トマト ピーマン かぼちゃ

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!**

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

(にほんがたよくじ)「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ました。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。

7月

常磐小