

# 7月 もいっつけ表

## 今月の目標!

夏の食生活について考えよう

- ・暑さに負けない体をつくるために必要な食事を知ろう

1 (月) 中華めん ジャージャーめん ポテトのチーズ焼き 野菜 肉みそスープ MILK	2 (火) 豆腐 冷や奴(しょうゆ) 枝豆入りわかめごはん (ごま・たれ)ごま酢あえ 鶏肉のから揚げ(3こ) MILK	3 (水) (ドレッシング)コーンサラダ スパゲッティ トマトソース MILK	4 (木) (たれ)かんぴょうのあえ物 さばの塩焼き ごはん 冬瓜の煮物 MILK	5 (金) (じゃこ・ドレッシング)鉄骨サラダ はんぺんフライ(ソース) 鶏ごぼうピラフ チンゲンサイのスープ MILK
8 (月) (のり・だしじょうゆ)磯香あえ 豚肉のオイスターソース焼き ごはん ピリ辛みそ汁 MILK	9 (火) パイナップル ゴーヤチャンプルー ソフトカレーの竜田揚げ じゅーしー MILK	10 (水) (じゃこ・ドレッシング)青菜とじゃこのサラダ 焼きカレーパン じゃが芋のコンソメスープ煮 MILK	11 (木) (たれ)切干大根のあえ物 鮭のみそマヨネーズ焼き ごはん 筑前煮 MILK	12 (金) (ごま・たれ)ごまあえ ささみのレモン煮 兵庫県の郷土料理 たこ飯 けんちん汁 MILK
15 (月) 海の日	16 (火) (ツナ・ドレッシング)ビーンズサラダ 福神漬け 麦ごはん カレー MILK	17 (水) (ごま・たれ)野菜肉 ビビンバ ごはん レンフォアタン MILK	<p><b>もうすぐ夏休み!</b>  <b>規則正しい食生活で</b>  <b>暑さに負けない体をつくっていきましょう!</b></p>	

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。  
 毎日健康に過ごすためのポイントをしっかり確認しましょう!

- 【ポイント1】 まずは早寝&朝ごはん・・・生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要!
- 【ポイント2】 上手に水分補給をしよう・・・涼しい場所では水や麦茶、汗をたくさんかく時はスポーツドリンク、などの工夫をしましょう。
- 【ポイント3】 間食は時間と量を決めて・・・夏ばての原因にもなる間食。だらだら食べ続けないようにしましょう。







