



7月 もいっつけ表



月	火	水	木	金
1日 中華麺 夏野菜のチーズ焼き ジャージャー麺 野菜 肉みそ 	2日 (たれ) きな粉あえ あじフライ ごはん 磯煮 	3日 ヨーグルト 切り干し大根のサラダ ハニーチーズトースト じゃがいものコンソメスープ煮 	4日 手作り大豆ふりかけ 酢豚 ごはん 小松菜のスープ 	5日 グリーンサラダ いかのカレー風味焼き じゅーしー トマトと卵のスープ
8日 枝豆入りわかめごはん 冷ややっこ (ごま・たれ) ごま酢あえ とり肉のからあげ [3こ] 	9日 ビビンバ (ごま・たれ) 野菜肉 ごはん スーミータン 	10日 (のり・たれ) 磯香和え 鯖の西京焼き ごはん 冬瓜の煮物 	11日 枝豆とひじきのサラダ (ドレッシング) ガーリックフランス スパゲッティ なすとトマトのポロネーゼ 	12日 たれかき揚げ ごはん ピリ辛みそ汁
15日 海の日 	16日 食育の日の献立 (たれ) かんぴょうの和え物 さばの塩焼き たこ飯 トマトのみそ汁 	17日 (ツナ・ドレッシング) ツナサラダ 麦ごはん カレーライス ルウ 	○夏の食生活について考えよう○ もうすぐ夏休み！規則正しい食生活を送り暑さに負けない体をつくりましょう	



夏の食生活を見直しましょう



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・早起き・朝ごはん・・・生活リズムをととのえるためにも早寝・早起き・朝ごはんは毎日続けることが重要です！
- 【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、等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（おやつ）。量を考え、だらだら食べ続けないようにしましょう。