



7月 もいっつけ表



月	火	水	木	金
3日 中華麺 夏野菜のチーズ焼き ジャーチャー麺 野菜 肉みそ 	4日 (たれ) おひたし さばのみそ焼き ごはん 冬瓜の煮物 	5日 枝豆入り わかめごはん (ごま・たれ) ごま酢あえ とり肉のからあげ [3こ] ごはん みそ汁 	6日 ポークビーンズ 2色揚げパン コマ きなこ ごはん ワンタンスープ 	7日 ビビンバ (ごま・たれ) 野菜肉 ごはん トマトと卵のスープ
10日 冷凍パイナップル ゴーヤ チャンプルー ソフトカレー竜田揚げ じゅーしー 	11日 (ドレッシング) 華風和え 鶏肉のヤンニョムカンジャンかけ ごはん ジャージャン豆腐 	12日 (ドレッシング) コーンサラダ 白身魚のこんがり焼き ジャンバラヤ ごはん コンソメスープ 	13日 切り干し大根のサラダ (ドレッシング) ガーリックフランス ミートソース スパゲッティ 	14日 (たれ) みそ和え 豚肉のしょうが焼き ごはん 磯煮
17日 海の日 	18日 (ツナごま・ドレッシング) ビーンズサラダ 麦ごはん カレーライス ルウ 	<p>○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</p>		

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。
 毎日健康にす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。

