

7月 こんだてひょう

令和 2年 7月
東 塩 田 小 学 校



もくひょう

あつさにまけないしょくじをしよう



月	火	水	木	金
<p>ぎゅうにゆうが、まいにち200ccずつです。みなさんのからだところが大きたくましくなるのに大切なえいようがたくさんはいっています。</p>		<p>わかめごはん ようふうにくじゃが パインいりサラダ おからとココアの マフィン</p>	<p>コッペパン チリコンカン イタリアンスープ ブロッコリーサラダ</p>	<p>ごはん すぶた チンゲンサイの スープ ピリからきゅうり</p>
6	7 たなばたこんだて	8	9	10
<p>ごはん ししゃものこうみあげ ぶたにくとうがんの にもの たくあんもみ</p>	<p>ミニくろざとうパン ポテトとウインナの チーズあえ ★★たなばたスープ たなばたゼリー★★</p>	<p>ごはん さばのカレーこやき もずくじる きりぼしだいこんの あえもの かみかみこんだて</p>	<p>しょくパン スペインふうオムレツ カレースープ いとかんてんサラダ</p>	<p>ごはん にしきそぼろ あつあげのみそしる ささみとやさいの うめマヨあえ</p>
13	14	15	16	17
<p>ごはん なつやさいカレー ごぼうチップス ふくじんあえ</p>	<p>ミニコッペパン しろみざかなの こうそうやき ポークビーンズ フレンチサラダ</p>	<p>ごはん ごぼういりとりつくね はりはりじる だいずいり はるさめあえ</p>	<p>きなこあげパン ABCスープ かいそうサラダ くだもの(メロン)</p>	<p>ごはん とりにくの おいだれやき きのこのさわにわん たくあんいりり ポテトサラダ</p>
20	21	22	<p>手が菌の運び屋に!? 手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。</p>	
<p>ごはん にくどんのぐ なつやさいのみそしる くだもの(すいか) 土用のうしのひ こんだて</p>	<p>ミニコッペパン げんきのでるレバー レタスとじゃがいもの スープ マカロニサラダ</p>	<p>うめごまごはん ごもくまめ ささみのすましじる チョレギサラダ</p>		
27	28	29	30	31
<p>ごはん ふりかけ ひややっこ ぶたにくと きりぼしだいこんの にもの ごまみそあえ</p>	<p>コッペパン ミートローフ ビーフンスープ コールスローサラダ</p>	<p>ごはん あじフライ とうふのみそしる 三しょくこんにやくソーヤ のサラダ</p>	<p>ミニコッペパン スパゲッティナポリタン こおりどうふと えのきのスープ ミニトマト</p>	<p>ごはん はるさめとキムチの いためもの かぼちゃのみそしる アーモンドあえ</p>

◆都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえご協力よろしく願いいたします。

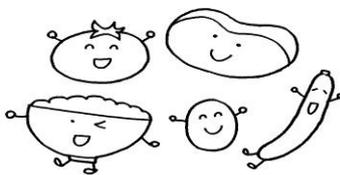
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を!



普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるため、水分補給の妨げになります。

バランスのよい食事!



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意!



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

尿作用があるので避けましょう。

