



7月 きゅうしよくこんだてひょう

令和2年
菅平小学校

こんげつ もくひょう
今月の目標「あつさにまけないしょくじをしよう」

月	火	水	木	金
7月のしゅんのたべもの ・きゅうり ・なす ・トマト ・レタス ・かぼちゃ ・ズッキーニ ・えだまめ ・スイカ ・メロン ・ブルーベリー ・あじ ・キス 		1 ・ごはん ・さかなのフリッター ・はるさめいために ・みそバターじる	2 ・ごはん ・さんしょくあえ ・えだまめのサラダ ・イタリアンスープ	3 ・コッペパン ・チキンパンこやき ・コーンサラダ ・ABCスープ
6 ・ごはん ・ぶたにくとピーマンいため ・きりほしだいこんごまあえ ・こおろとうふのみそじる	7 たなばた ・なめしごはん ・ホキのてんぷら ・かいそうサラダ ・あまのがわじる ・れいとうみかん	8 ・ごはん ・むしとりバーベキューソース ・なつのかおりづけ ・うずらたまごのすましじる	9 ・ゆかりごはん ・ひじきたまごやき ・こんにゃくサラダ ・いなかじる	10 ・ごはん ・あつあげのにんじんみそかけ ・もやしのカレーあえ ・ポテトとぶたにくのスープ
13 ・ごはん ・ちくわのかぼやき ・かぼちゃのごまサラダ ・なつやさいスープ	14 ・ごはん ・マーボーとうふ ・レモンずあえ ・いものこじる	15 ・ごはん ・とりのていやき ・カラフルサラダ ・みずなのはいはいスープ	16 ・ごはん ・スタミナなっとう ・トマトにくじゃが ・キャベツのわかめあえ	17 「いいは」の日 ・はつかげんまいごはん ・あじのパリパリあげ ・カリポリづけ ・もやしとあげのみそじる
20 ・ごはん ・さばにんじんみそに ・いそかあえ ・とうふのすましじる	21 どう「うしの日」 ・ごはん ・やきとんどんのか ・だいこんときゅうりのうめあえ ・レタスとトマトのスープ	22 ちいきしょくざいの日 ・むぎごはん ・なつやさいカレー ・ひじきときゅうりのマリネ ・ブルーベリー ・ヨーグルト	23 休み 	24 休み
27 ・ごはん ・おやこに ・キャベツのツナあえ ・あつあげのみそじる	28 ・ごはん ・なすのチーズやき ・にんにくレタスサラダ ・コーンスープ	29 ・ごはん ・じゃがいものそぼろに ・あさづけ ・こまつなととうふのみそじる	30 ・ごはん ・だいずのごもくに ・きゅうりのキムタクあえ ・かぼちゃのみそじる ・あじつけのり	31 ・はつかげんまいごはん ・さけのムニエル ・なめたけあえ ・もずくとたまごのスープ

♪献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考にご活用ください。♪都合により献立を変更することがあります。牛乳は毎日です。

**あつさにまけない
しょくじをしよう!**

★ **献立の中から・・・7日(火)七夕献立・・・七夕にそうめんを食べると**
 病気になるいと言われています。天の川汁にこんにゃくそうめんが入っています。
 21日(火)土用丑の日献立・・・「う」のつくものを食べると夏ばてしないそうです。
 「うり」「うめ」を使った和え物にしました。

※忘れずに、こまめに水分をとるように心がけましょう。

夏の食生活のポイント

**1. 冷たいものの飲みすぎや
食べすぎに気をつけましょう**

おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。

2. 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。
しっかり食べましょう。

3. 夏野菜をたっぷり食べましょう

太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜にはビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、とくに色のこい野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。

**4. のどがかわいたら
牛乳を飲みましょう**

暑くなると、冷たい牛乳がおいしいですね。
1日に2本、またはコップに2はいぐらい飲みましょう。ゴクゴクとひと息に飲まず、ひと口ずつ飲みましょう。