

7月 きゅうしょくこんだて

こんげつの めあて

あつさに まけない! しょくせいかつを おくろう!

しばやましょうがっこう

月	火	水	木	金
食器をたいせつに				
		1 ★はんげしょう★ あじのごまみそやき たこときゅうりの あえもの ごはん けんちんじる	2 ★フランス★ フレンチサラダ ガーリック トースト ポトフ	3 にくじゃが とうもろこし ごはん にらたまじる
6 ☆ちゅうごく☆ ヨーグルトかん チンジャオロース どん くうしんさいの ちゅうかスープ	7 ★たなばた★ れいとうみかん あなごの ちらしずし たなばた そうめんじる	8 さばのなんぶやき ゆでやさいの ごまだれかけ ごはん かきたまじる	9 ☆にほん(おきなわ)★ パインかん タコライス もずくスープ	10 うめふうみポテト きつねうどん ひじきあえ
13 ☆タイ☆ ブアローイ カオマンガイ ヤムウンセン	14 やしししゃも こまつなともやしの ごまあえ わかめごはん とうがんじる	15 さけのムニエル レモンじょうゆ ジャンバラヤ パスタスープ	16 ☆アメリカ★ コブサラダ ハニーレモン トースト ポークビーンズ	17 ★しょくいくのひ★ サイダーポンチ なつやさい カレーライス ビーンズ サラダ

7月の給食では、世界の料理が出ます!!

2日 フランス

ガーリックトースト、ポトフ、フレンチサラダ



6日 ちゅうごく

チンジャオロースどん、
くうしんさいのちゅうかスープ、
ヨーグルトかん

9日 にほん【おきなわメニュー】

タコライス、もずくスープ、パインかん



13日 タイ

カオマンガイ、ヤムウンセン、
ブアローイ



16日 アメリカ

ハニーレモントースト、ポークビーンズ、
コブサラダ

夏を元気に過ごすには

こまめな水分補給



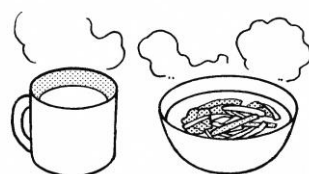
のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。

栄養バランスのよい食事



1日3回、栄養バランスよく食べます。

温かいものも食べる



冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。

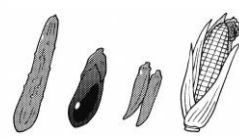
十分な睡眠



睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。

クイズ 英語の名前の夏野菜はどれ?

- ①キウリ
- ②ナス
- ③オクラ
- ④トウモロコシ



正解はオクラです。オクラは英名で「オクラ (okra)」といいます。オクラのねばねばは食物繊維で、腸内を掃除してくれる働きがあります。

17日 地場産給食の日

今月は、清瀬市でとれた トマト・なす・ピーマン を使った「夏野菜カレーライス」と、
清瀬市でとれた 玉ねぎ を使ったドレッシングの「ビーンズサラダ」を出します♪

