

# 7月 もいつけ表



☐ で困んだあえ物等は給食場の冷蔵庫で保管しています。  
係りの人は給食場まで取りに来てください。

月	火	水	木	金
<b>3日</b> <b>弁当の日</b> 弁当持参してね! 	<b>4日</b> ナムル 豆乳プリン (小中のみ) ごはん ぶたキムチ 牛乳	<b>5日</b> あじのなんばんづけ セタゼリー 夏野菜のあえもの 麦ごはん そうめん汁 牛乳	<b>6日</b> (スラッピージョーの具) スライスチーズ (小中のみ) はさむ セルフスラッピージョー (全粒粉パン) じゃがいものコンソメスープ 牛乳	<b>7日</b> ぶた肉のしょうが焼き ミニトマト (小中のみ) ゆで野菜 麦ごはん とうふのみそ汁 牛乳
			中3保健：生活に伴う廃棄物の衛生的管理	
<b>10日</b> かぼちゃのサラダ マヨネーズ カレーピラフ うずらたまごチンゲンサイのスープ 牛乳	<b>11日</b> (ナムル) ヨーグルト (小中のみ) のせる (牛肉のいためもの) ビビンバ (麦ごはん) もち麦のサムゲタンスープ 牛乳	<b>12日</b> <b>ふるさと給食</b> マンゴープリン 野菜のかおりあえ ごはん なす入り麻婆豆腐 牛乳	<b>13日</b> 海そうサラダ 小にぼし (小中のみ) 入れる 夏野菜カレーライス (麦ごはん) (夏野菜カレーライスのルウ) 牛乳	<b>14日</b> しそこんぶあえ パイナップル (小中のみ) とうもろこしごはん あつあげとひじきのうま煮 牛乳
	中3社会：私たちの生活と文化		ふるさとのお食再発見の日	中2社会：各地を結ぶ陸の道・海の道
<b>17日</b> <b>うみひ 海の日</b> 海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日です。 	<b>18日</b> さばのみそ煮 しじみのつくだ煮 (中のみ) 切りほし大根のあえもの 麦ごはん とうがん入りふしめん汁 牛乳	<b>19日</b> <b>給食なし</b>	<b>20日</b> <b>給食なし</b>	<b>水分補給に何を飲む?</b> 水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。 

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。