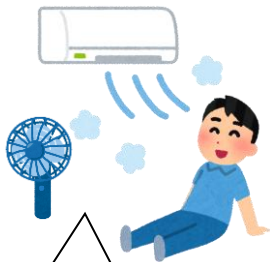




あつ ま しょくじ 暑さに負けない食事をしよう

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防4つのポイント

①暑さを避ける



エアコンや扇風機
を上手に使う！

②日差しを避ける



帽子や日傘を使った
り、木陰で一休み！

③水分・塩分補給



のどが渇く前に、水分補給！たくさん
汗をかいた時は、塩分補給も！

④睡眠と栄養補給



早寝、早起き、朝ごはん！



なつ や さい た なつ よ ぼう 夏野菜を食べて、夏バテを予防♪

夏野菜には、夏の日差しや暑さから受けた体のダメージを回復させるための効果的な栄養成分を多く含んでいます。また、夏野菜には水分が多く、熱中症の予防や水分補給に適しています。給食でもたくさん夏野菜が登場します。残さず食べて、夏を元気に過ごしましょう。

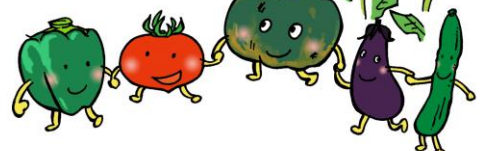
も	い	も	ず	お	く	ら	さ
ゆ	ろ	ろ	っ	く	る	ま	と
う	あ	へ	き	ゆ	う	り	う
が	さ	や	い	ん	げ	ん	も
お	え	だ	に	や	し	か	ろ
と	だ	ぴ	い	ま	ん	ぼ	こ
も	ま	ん	ま	な	た	ち	し
す	め	と	り	き	す	や	き

クイズ♪

←左の四角には、縦、横、ななめで読むと夏野菜の名前が隠れています。「きゅうり」のように○で囲んで探してみましょう。

ヒント：きゅうりの他に11個あります。

(答えは献立表のページ)





がつ こんだて よていひょう

7月献立予定表



月	火	水	木	金
13日★セレクトデザート★ ・つぶつぶレモンゼリー ・ボンデチョコドーナツ ・焼きプリンタルト ・りんごシャーベット の4つから事前に1つ選びます。 ☺南小の保健給食委員会から4種類のセレクトデザート ^{ていあん} を提案してもらいました！	 枝豆サラダ ひじきツナ佃煮 ごはん キムチ肉じゃが	1 640/ 768 kcal カリコリきゅうり ししゃものカレー揚げ 梅ゆかりごはん 肉団子と春雨のスープ	2 647/ 795 kcal わかめスープ ヨーグルト お豆のカパオライス	3 671/ 824 kcal ごぼうとナッツのサラダ 照り焼きチキン ごはん 豆まめみそ汁
6 626/ 778 kcal 枝豆サラダ ひじきツナ佃煮 ごはん キムチ肉じゃが	7 641 816 kcal 七夕献立 きざみのり 天の川スープ 星のコロッケ 七夕ちらしずし	8 654/ 805 kcal ピーチゼリー なめこの中華スープ ピビンバ(肉そぼろ、ナムル)	9 653/ 869 kcal パンプキンサラダ ツサドックの具 コッパパン おぢや小千谷玉ねぎのトロツとスープ	10 669/ 829 kcal なつとうの日献立 揚げナスといんげんのみそ炒め 夏きりざい ごはん 豚汁
13 752/ 889 kcal セレクトデザート マロニー中華和え マーボーなす丼	14 594/ 717 kcal こぎかな小魚アーモンド 夏野菜の揚げ煮 冷やしうどん(つけ汁)	15 749/ 903 kcal コーンとチーズのマフィン すまし汁 豆ノ助さんの厚揚げ丼	16 689 877 kcal チーズ入りしょうゆフレンチ アタアパッツア ごはん パンプキンスープ	17 592/ 723 kcal こくとう黒糖ビーンズ 切干大根やきそば風 五目ごはん 夏のっぺ
20 うみ ひ 海の日 	21 696/ 871 kcal おぢやっ子わくわくメニュー うみ ひ こんだて 海の日献立 シーグラスゼリーポンチ 海の幸スープ カラフルもずく丼	22 682/ 851 kcal 糸魚川献立 きりぼしたんぽう 切干大根さっぱり和え 断層ミートローフ ひすいごはん なんちゃってたまかに玉スープ	23 678/ 889 kcal かしわぎこんだて 柏崎献立 コールスローサラダ セルフさばサンド よこわ横割れまる丸パン ミネストローネ	24 687/ 863 kcal 1学期最終日 ごうにゅう コーヒ牛乳 すいか わかめと大豆のサラダ おぢやなつやさい 小千谷夏野菜カレーライス
こんげつ こんだて かいよう へんこう 今月のおぢやっ子わくわくメニュー (食育の日)のテーマは、『海の日』です。 海にちなんだメニューが登場します！ 22日、23日にも新潟の海を代表する 地域にちなんだ献立を実施 します。お楽しみに♪ 				
【クイズの答え】 とまと、とうもろこし、 さやいんげん、おくら、 なす、かぼちゃ、えだまめ、 ゆうがお、もろへいや、 ぴいまん、ずっきいに 				

都合により、献立の内容を変更することがあります。あらかじめご了承ください。