

# 7月の予定献立表



月	火	水	木	金
3 麻婆豆腐 ささみとキュウリの 春雨サラダ 卵スープ	4 豚照り焼き丼 もやしの塩和え 玉ねぎの味噌汁	5 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁	6 生徒休業 給食なし	7 三色丼 オクラのおかか和え そうめん汁 七夕デザート
10 牛コロッケ ひじきの炒め煮 寄せ豆腐の味噌汁	11 鶏肉と野菜のケチャップ煮 小松菜の煮浸し わかめの味噌汁	12 肉団子 春雨サラダ 水菜と油揚げの味噌汁	13 ハヤシライス ツナサラダ フルーチェ（桃）	14 チンジャオロースー 3色ナムル 舞茸汁
17 海の日	18 あじフライ じゃが芋のきんぴら キャベツの胡麻味噌汁	19 豚キムチ 赤魚の西京漬け焼き 小松菜の味噌汁	20 冷やし中華 肉シュウマイ スイカ	21 前期 クラスマッチ
24 キーマカレー フレンチサラダ ビーチフレッシュ	25 夏期休業	26 	27 	28 

## ★夏バテを防ぐためには？ ～暑い夏を楽しく乗り切ろう～

なんだか今年は雨が多い感じもありますが、きっと暑い夏はやってきます。夏バテをしていたら楽しい夏を過ごせません！！

### \*しっかり朝ご飯を食べよう！！

朝食は、1日の活動のもとになります。体を動かすためのエネルギーとして大事なもののなのでしっかりと朝食を食べましょう。できるだけ栄養バランスのとれた食事に行きましょう。

### \*喉が渇く前に水分補給をしよう！！

ジュースではなく水やお茶（麦茶）で水分補給しましょう。ジュースはたくさんの砂糖が入っているので、飲み過ぎると余計に喉が渇いたり、食欲がなくなります。

### \*野菜を食べよう！！

特に色の濃い野菜（緑黄色野菜）には、体の抵抗力を高めてくれる働きがあります。夏に旬を迎える野菜は夏バテ予防に最適な野菜ばかりです。ぜひ旬のものを食べましょう！

### \*卵、肉、魚などのたんぱく質をしっかりとろう！！

暑いときに食べたくなるそうめんや冷たい麺など、さっぱりした食べ物です。しかし、たんぱく質が不足してしまうと夏バテの原因になってしまいます。たんぱく質を意識した食事を心がけましょう。

**毎日の食事が「体作り」につながっています！！**