

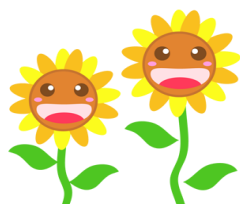
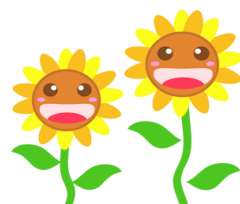


# 7月の予定献立表

月	火	水	木	金
3 チンジャオロースー 野菜のなめ茸和え ジャガ芋のみそ汁	4 三色丼 中華ポテト ゴボウと厚揚げのみそ汁	5 サンマの南蛮漬け 春雨の五目炒め なめこのみそ汁	6 東北定通教育 研究協議会 	7 星形ハンバーグ オクラのおかか和え ベーコンときのこのスープ 天の川ゼリー
10 焼き肉丼 わかめと もやしの酢の物 小松菜と 油揚げのみそ汁	11 鶏肉の照り焼き ブロッコリーと ベーコン和え かき卵汁	12 肉餃子 ジャガ芋のきんぴら 中華スープ	13 白身魚のフライ キャベツと 焼き豚の和え物 えのき茸のみそ汁	14 キーマカレー キムチサラダ オレンジ
17 <b>海の日</b>	18 鶏の唐揚げ ポテトサラダ わかめスープ	19 サンマの蒲焼き 切干し大根の煮物 岩のりのみそ汁 納豆	20 サラダうどん 星のポテト ヨーグルト	21 麻婆春雨 エビシユウマイ 豚汁
24 <b>前期</b> クラスマッチ	25 冷やし中華 きゅうりの キムチ和え スイカ	26 <b>夏季休業</b> 	27 	28 

## ★ 夏バテに負けない体にしましょう！！

### 夏バテの対処法

暑い夏は基礎代謝が高まるので、タンパク質を多く消耗します。またエネルギー代謝に欠かせないビタミンB1が必須です。

夏バテになってしまったら・・・

とにかく栄養を摂り、しっかり体を休めることが大切です。体力が落ちているので、涼しく過ごせる環境で十分な休養を摂りましょう。

### おすすめ食材

トマト・・・トマトを冷やすことで口の中に爽やか感が広がり神経を鎮める作用もあります。

柑橘系・・・グレープフルーツやレモン、みかんなど。柑橘系に含まれるクエン酸が疲労回復に効果があります。

豆腐・・・良質のタンパク質で、栄養価も高く、さっぱりと口当たりも良いのでおすすめです。

豚肉・・・疲労回復にはタンパク質はなくてはならない存在でもあり、十分に摂る必要があります。