

7月の予定献立表



月	火	水	木	金
1 豚丼 もやしの塩和え なめこの味噌汁	2 鯖の味噌煮 ほうれん草と ベーコン和え かき卵汁	3 麻婆春雨 ホイルで豆苗えのき 豆腐の味噌汁	4 牛コロツケ 切り干し大根の炒め煮 小松菜の中華スープ	5 星のハンバーグ オクラのおかか和え そうめん汁 七夕ゼリー
8 焼き肉丼 豆苗とキュウリの うま塩サラダ すまし汁	9 ビビンバ キュウリのキムチ和え 舞茸汁	10 肉野菜炒め 赤魚の西京漬け焼き 大根の味噌汁	11 キーマカレー コールスローサラダ なめらかプリン	12 鮭の照り焼き ふきの煮物 シメジの味噌汁
15 海の日	16 鶏肉の照り焼き ブロッコリーと ベーコン和え オニオンスープ	17 ハヤシライス もやしとハムの和風サラダ ピーチゼリー	18 前期 クラスマッチ	19 冷やし中華 肉シュウマイ スイカ
22 夏期休業	23 	24 	25 	26 

★水分補給で熱中症予防 ～暑い夏を楽しく乗り切ろう～

夏バテせずに楽しい夏を過ごしましょう！！

＊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！！

水分は喉が渇く前にこまめに補給します。汗をかくときは特に意識して補給しましょう。

普段からお茶を十分に用意しておくといいです。

熱中症は高温多湿な環境に長くいることで体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。

暑い日は無理をせず、こまめに休養と水分を取りましょう

★夏野菜を食べよう

夏野菜は水分が豊富です。汗をかいて体の水分を失いがちな夏には水分が豊富な夏野菜がぴったりです。夏野菜は水分の他にもカロテンやビタミンC、体の中の塩分を排出してくれるカリウムや便秘の予防に役立つ食物繊維が多く含まれています。

旬の野菜は、美味しく栄養価も高いのが特徴です。ぜひ旬のものを食べましょう！



毎日の食事が「体作り」につながっています！！