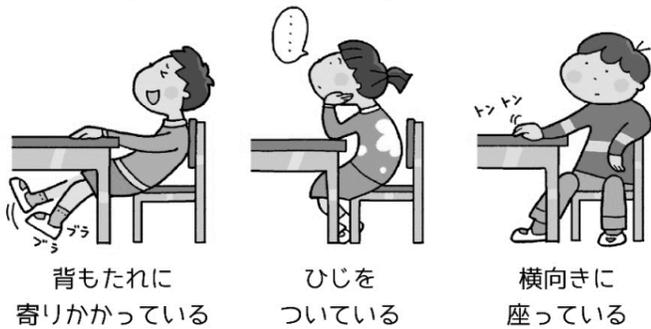


夏が旬の食材はたくさんあります。夏の食材はみずみずしく、とてもカラフルです。赤・黄・緑と食事の色鮮やかで楽しくなりますね。

背筋をピンと伸ばして食べよう

***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事の姿勢を、ふりかえってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか？ 悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



背もたれに寄りかかっている

ひじをついている

横向きに座っている

プールです



しっかりとってきたかな？

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

暑い時に体を冷やすことは必要ですが、アイスやジュースなど冷たいものの食べすぎ、飲みすぎには注意しましょう。

お知らせ

* 7月・8月は気温が非常に高いので、衛生面を考慮してお弁当の日はありません。9月からは通常通り、お願いします。

* プール遊びが始まります。体力を消耗する遊びなので、朝食は必ずとり、体調を整えてください。また、お茶も十分に持たせて下さい。

おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

- 【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます！
- 【ピーマン】血をさらさらにする
- 【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す
※水分がたくさん含まれています！
- 【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める
- 【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める／利尿作用
- 【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／酒毒をとる
- 【トウモロコシ】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん！

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1	2	3	4	5
昼食		コーンフレーク ごもくひやむぎ じゃがいものそぼろに	コロッケ きりぼしだいこんの ツナマヨサラダ ごもくじる	あげざかなのみどりすかけ ナムル なすのみそしる	おほしさまミンチカツ たんざくサラダ そうめんじる デザート	おかず バナナ
午後		牛乳・ミルク きなこバナナ	お茶 アイス・おかし	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	フルーツジュース すいか・おかし	おかし
午前	7	8	9	10	11	12
昼食	おやこに きゃべつのスープ	やきそば キューブサラダ	とりてん ごまあえ ごもくスープ	やきさば ドレッシングサラダ みそしる	すきやきふうに みそしる	おかず バナナ
午後	牛乳・ミルク オレンジ・にぼし	お茶 バナラアイス	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	ヨーグルト・おかし	お茶 オレンジポンチ	おかし
午前	14	15	16	17	18	19
昼食	ハヤシライス ツナサラダ	スパゲティミートソース フルーツサラダ	マーボーなす とりたまごのスープ デザート	さけのムニエル ポテトサラダ ごまみそしる	ハムサラダコロッケ おかかあえ みそしる	おかず バナナ
午後	牛乳・ミルク すいか・おかし	お茶 チーズ・おかし	牛乳・ミルク 黄桃・おかし	牛乳・ミルク バナナ・おかし	お茶 ピザトースト	おかし
午前	21	22	23	24	25	26
昼食	海の日 	ひやしそうめん なすとピーマンの みそいため	にくまきフライ ちくわのいために おくらスープ	さばのたつたあげ きゃべつのごますあえ みそしる	ちくぜんに たまごスープ	おかず バナナ
午後		牛乳・ミルク バナナ・チーズ	牛乳・ミルク すいか・おかし	牛乳・ミルク バナナ・おかし	お茶 クラッカーサンド	おかし
午前	28	29	30	31	<h3>7月の献立</h3> <p>*献立は変更になる場合があります。ご了承ください。</p>	
昼食	なつやさいカレー コールスローサラダ	わふうスパゲティ かきたまじる	あげやさいのあんかけ ポテトスープ	さかなのてんぷら おくらのごまあえ クリームスープ		
午後	牛乳・ミルク とうもろこし・チーズ	いちごヨーグルト にぼし	牛乳・ミルク プリン・おかし	お茶 バナラアイス		