



7月 もりつけ表



月	火	水	木	金
2日 中華麺 ジャージャー麺 肉みそ ジャージャー麺 野菜 夏野菜のオープン焼き	3日 冷や奴(しょうゆ) 枝豆入りわかめごはん ごま・たれ ごま酢あえ とり肉のからあげ [3こ]	4日 (アーモンド・じゃこドレッシング) パリパリサラダ 焼きカレーパン じゃがいものコンソメスープ煮	5日 とうがんの煮物 ごはん (たれ) かんぴょうのあえ物 あじフライ(ソース)	6日 ハヤシライス ルー 麦ごはん (ツナごま・ドレッシング) ビーンズサラダ
9日 (ごま・たれ) 野菜 肉 豆腐スープ ピピンバ ごはん	10日 冷凍みかん じゅーしー ゴーヤチャンプルー ソフトカレーのたつたあげ	11日 ポークビーンズ 2色揚げパン コマ きなこ ワンタンスープ	12日 いそに ごはん (たれ) おひたし とり肉のみそづけ焼き	13日 (ドレッシング) コーンサラダ キムチチャーハン いかの香味焼き トマトと卵のスープ
16日 海の日 	17日 こまつなとメンマのソテー ぶた肉のオイスターソース焼き 盆汁(ぼんじり) 三重県の郷土料理 ごはん	18日 カレーライス ルー 福神漬 麦ごはん (じゃこ・ドレッシング) 鉄骨サラダ	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>○夏の食生活について考えよう○ もうすぐ夏休み！規則正しい食生活を迷い曇さに負けない体をつくりましょう</p> </div>	

夏の食生活を見直しましょう

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。
 毎日健康に過ごすためのポイントをしっかり確認しましょう！

- 【ポイント1】 まずは早寝&朝ごはん ……生活リズムをととのえるためにも早寝&朝ごはんは毎日続けることが重要です！
- 【ポイント2】 上手に水分補給をしよう ……涼しい場所では水や麦茶、汗をたくさんかく時はスポーツドリンク、などの工夫をしましょう。
- 【ポイント3】 間食は時間と量を決めて ……夏ばての原因にもなる間食(おやつ)。だらだら食べ続けないようにしましょう。

