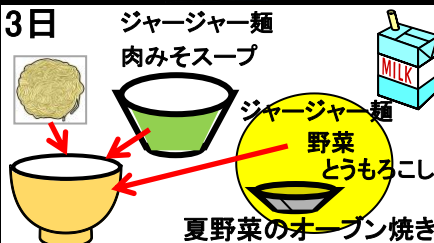





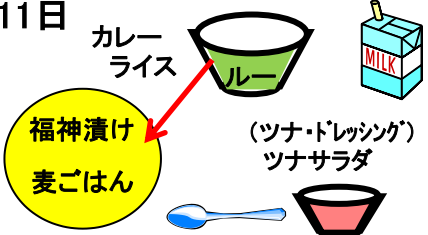
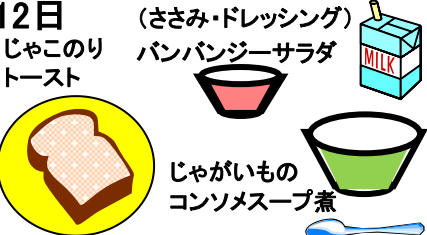
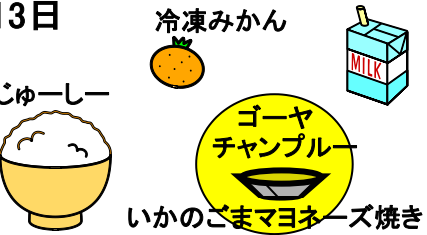

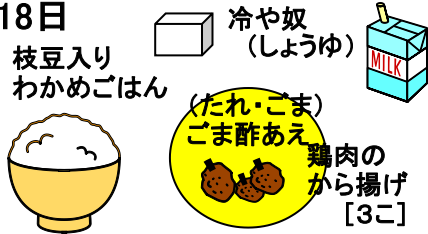




7月 もいっつけ表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|---|---|
| 3日 ジャージャー麺 肉みそスープ  ジャージャー麺 野菜 とうもろこし 夏野菜のオープン焼き | 4日 (じゃこドレッシング) 青菜とじゃこのサラダ  ジャンバラヤ チキンのこんがり焼き トマトと卵の スープ | 5日 いかとえびの テリソース煮  2色揚げパン ココア きなこ ワンタンスープ | 6日 冬瓜の 煮物  (たれ) かんぴょうのあえ物 さばのカレー風味焼き ごはん | 7日 (たれ) 華風あえ 七夕春巻き  キムチ チャーハン 天の川スープ |
| 10日 ビビンバ  (ごま・たれ) 野菜 肉 レンフォアタン | 11日 カレー ライス  福神漬け 麦ごはん (ツナ・ドレッシング) ツナサラダ | 12日 (ささみ・ドレッシング) じゃこのり トースト  じゃがいもの コンソメスープ煮 | 13日 冷凍みかん  ゴーヤ チャンプルー いかのごまマヨネーズ焼き じゅーしー ごはん | 14日 浦上そばろ  ソフトカレイの竜田揚げ ぴり辛みそ汁 ごはん |
| 17日 <div style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">海の日</div> | 18日 冷や奴 (しょうゆ)  枝豆入り わかめごはん (たれ・ごま) ごま酢あえ 鶏肉の から揚げ [3こ] |  <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <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送り 暑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毎日続けることが重要！

【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。だらだら食べ続けないようにしましょう。