





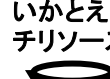




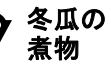



























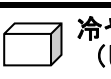





# 7月 もいっつけ表

月	火	水	木	金
<b>3日</b> 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  	<b>4日</b> (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  	<b>5日</b> 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  	<b>6日</b> 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 	<b>7日</b> (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  
<b>10日</b> ビビンバ  (ごま・たれ) 野菜 肉  レンフォアタン  ごはん  	<b>11日</b> 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  	<b>12日</b> (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  	<b>13日</b> 冷凍みかん  じゅーしー  ゴーヤ チャンプルー  いかのごまマヨネーズ焼き  ごはん 	<b>14日</b> 浦上そばろ  ソフトカレイの竜田揚げ  ごはん  ピリ辛みそ汁 
<b>17日</b> <div style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">海の日</div>	<b>18日</b> 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。