

7月 きゅうしょくだより

ぎゅうにゅうは まいにち
1本(200cc)ずつつきます。

こんげつ きゅうしょく もくひょう
今月の給食の目標

青木小学校

あつ ま しょくじ
暑さに負けない食事をしよう



4ねんせい
きぼうこんだ

1日(火)

- ・ミルクトースト
- ・とりにくのさっぱりいとかんてんのサラダ
- ・えびだんごスープ
- ・れいとうみかん

2日(水)

- ・チキンライス
- ・ますのマヨネーズやき
- ・フレンチサラダ
- ・ちんげんさいのスープ

3日(木)

- ・コッパパン
- ・とうふのグラタン
- ・くずきりのサラダ
- ・ABCスープ

4日(金)

- ・ごはん
- ・まーぼーなす
- ・パンパンジイサラダ
- ・ちゅうかふうたまごスープ

たなばた
こんだて

7日(月)

- ・たなばたごはん
- ・だいこんのゆうぜんづけ
- ・そうめんじる
- ・てづくりたなばたゼリー

8日(火)

- ・スパゲティナポリタン
- ・スッキーニのツナソースやき
- ・えだまめサラダ

9日(水)

- ・わかめごはん
- ・とりにくのからあげ
- ・なっとうあえ
- ・とんじる

10日(木)

- ・ココアあげパン
- ・スペインオムレツ
- ・もやしのカレーサラダ
- ・レタスとトマトのスープ

11日(金)

- ・くろまいごはん
- ・さばみそに
- ・あさづけ
- ・こおりとうふのみそしる

14日(月)

- ・ごはん
- ・なつやさいのカレー
- ・ふくじんあえ
- ・すいか

15日(火)

- ・まるパン
- ・チーズいりハンバーグ
- ・コールスローサラダ
- ・パンプキンポタージュ

16日(水)

- ・ごはん
- ・サラダコロッケ
- ・コーンサラダ
- ・ふのみそしる

17日(木)

- ・ホットドッグ
- ・フルーツポンチ
- ・ちんげんさいのクリームスープ

18日(金)

- ・ちゅうかおこわ
- ・はるさめサラダ
- ・まーぼーとうふ
- ・ミニトマト

21日(月)

- ・海の日

22日(火)

- ・コッパパン
- ・ダンドリーチキン
- ・いそかサラダ
- ・にくだんごのスープ

23日(水)

- ・ごはん
- ・はるまきセレクト
- ・チャベツのちゅうかあえ
- ・たまごとトマトのスープ
- ・めだまやきみだいなゼリー

24日(木)

- ・ナン
- ・ドライカレー
- ・ポテトサラダ
- ・ミネストローネ
- ・とうもろこし

25日(金)

- ・ビビンバ
- ・ワンタンスープ
- ・ブルーベリー

☆献立は都合により、変わることがあります。

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ	砂糖...40~80g (4~8%)
食塩...1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁...お好みで



熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける



日差しを避ける



水分・塩分補給



体調を整える

