



献立表



どうしていけないの？ ジュースの飲み過ぎ

あま 甘くてのみやすい
けれど...



けいとうち 血糖値が上がり、
肥満や糖尿病につながりか。

なつ 夏 バテの原因になります。



ビタミンB1が不足します。

ねちゅうほう 熱中症
には...



ジュースの水分は、
吸収しにくいのでX。

なつ 夏の水分補給はとても大切
ですが、ジュースはおやつのひとつ
と考え、お茶、お水、牛乳など
をしっかりと飲みましょう。



☆冷やし
過ぎない
よう注意

<p>3 まめまめごはん・さけのごまみそ汁 木 ほうれんそうとゆばのれいとうきゅう えのきのあえもの・すまし汁・みかんじゅう</p> <p>がっき 学期のはじまりは、 こうれい 恒例の豆まめ ごはん! にがっき 二学期も がんばろう!</p>	<p>4 コッパン・とうふいりオムレツ 金 いんげん・もやし・ぶどうゼリー・ぎゅう ソテー スープ・ぶどうゼリー・ぎゅう</p> <p>とうふ 豆腐はカルシウムが おお 多いです。 まよう 今日 オムレツに はい 入っていますよ。</p>	<p>7 ごはん・とりにくのカシューナッツいため 月 はるさめ・めんごいの・ほし・ぎゅう サラダ スープ・プルーン</p> <p>はつ 初 Xニューの とり 鶏肉の カシューナッツ いためです。 カシューナッツ はこんな形 です</p>
<p>8 アップルパン・ミートボールの 火 キャベツとパンプキン・ぎゅうじゅう ユーンのソテー スープ・ぎゅうじゅう</p> <p>にんき 人気のアップルパン が登壇です。 りんごを かんそく 乾燥させた ものが入っています。</p>	<p>9 ひやしうどん・おにぎり 水 こえびのてんぷら・あえもの・ぎゅうじゅう</p> <p>ひ 冷やしうどんのおつゆも て 手づくりです。 けずり けずり節 をたっぷり つか 使っています。</p>	<p>10 ごはん・マーボーなす 木 さんやく・えだまめ・なし・ぎゅう ナムル</p> <p>えだめ 枝豆の季節ですね。 たんぼの あぜに う 植えるので 「あぜまめ」とも いいです。</p>
<p>11 コッパン・チリコンカン 金 ごぼうのあげ・マッシュキゅう ごまマヨネーズ・じゃが・ビーンズ</p> <p>まよう 今日 今日のあげじゃがは こ カレー粉を まぶしています。 よく 食欲が わきますね。</p>	<p>14 ごはん・さつまあげ 月 じゃこ・さといもと・あけみ・ぎゅう ピーマン・えのきのおつゆ テーザート</p> <p>おつきみ 今年のお月見 お月見献立 今年のデザートは うさぎのゼリーです 今年のお月見は うさぎのゼリーです</p>	<p>15 こくとうパン・じゃがいものマヨネーズ 火 ほうれんそうとミネストラ・はっこうじゅう ハムのソテー スープ</p> <p>たまご マヨネーズは 卵の黄身と あぶら 油、そして お酢から つく 作られています。</p>

献立表

一つかれを回復してくれる食べ物

やまいも



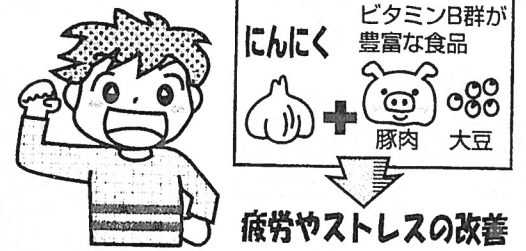
ごはんの消化をよくしたり、胃をまもるはたらきがあります。

うめ



クエン酸は、つかれの元である乳酸を分解してエネルギーにします。

にんにく



疲労やストレスの改善
にんにくや玉ネギを豚肉や大豆と一緒に食べるとエネルギーがでます。

<p>16 てまきずし・オレンジ水 ひやしやうめんじる・ぎゅうにゅう</p> <p>今日のマヨネーズは クラスに1本です。</p> <p>あかあし ねん 赤阪小2年と きん ねん 神小吹台小 1年は職員室と 共同です。</p>	<p>17 ごはん・なすのぎょうざ ちんげんさいの いためもの</p> <p>今日の揚げぎょうざの中 にはなすが入っています。</p> <p>カリッとして食べやすい!</p>	<p>18 コッパン・ケチャップフランク カレー スープ ミルク キャベツ ミルクファンター</p> <p>コッパンはセリ目入りです。</p> <p>キャベツとウイナーをはさんで食べよう!</p>
<p>24 シーフードカレーライス 木 ワカメサラダ・キウイフルーツ</p> <p>生のキウイには肉や魚の消化を助ける酵素が含まれています。</p>	<p>25 ごまパン・ひじきコロッケ ごまつなとソーセージのソテー</p> <p>ごまは油分が多いですが、コレステロールを下げる良質な油です。</p>	<p>28 わかめごはん・いかのつけやき きぼだいみの かにの みる</p> <p>わかめは意外にもカルシウムが豊富です。</p> <p>しっかり食べましょう!</p>
<p>29 コッパン・とりささみのピザやき 火 ごぼうの かい</p> <p>ごぼうは食物繊維を多く含み、便の調子をよくします。</p>	<p>30 ツナずしごはん・なしきのこじる きのこ</p> <p>梨はよく熟したものよりも、少し若い位のほうが、甘味があるそうです。</p>	<p>食事前には手あらいを!</p> <p>まだまだ暑く、食中毒がおきやすくなっています。</p> <p>食事の前やトイレの後は必ず手を洗いましょう。</p>