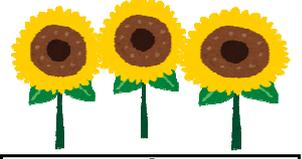




給食だより7月



月	火	水	木	金
7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いりこ いかの天ぷら いろどりあえ なすのみそ汁	ツナマヨトースト ぎゅうにゅう 牛乳 アーモンド炒め ミネストローネ	むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あんかけハンバーグ じゃこあえ にらたま汁	むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの南蛮漬け 磯香あえ かぼちゃのみそ汁	たなばたこんだて ＜七夕献立＞ えだまめ 枝豆ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の香味焼き ごまあえ そうめん汁 七夕ゼリー 
7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
ソースカツ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 カミカミサラダ えのきのすまし汁	れいめん 冷麺(たれ) ぎゅうにゅう 牛乳 なすのみそ炒め えびフリッター 	むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの生姜焼き オクラの梅かつおあえ あさりのすまし汁	もずく丼 ぎゅうにゅう 牛乳 いりこ きゅうりのごま油炒め ラビオリスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳 太刀魚のから揚げ 海藻サラダ あご団子のみそ汁
7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
 海の日	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ほたてグラタン えだまめ 枝豆サラダ コンソメスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのかば焼き モロヘイヤの青じそあえ 豆腐のみそ汁	むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いりこ 豚キムチ 昆布あえ 中華スープ 冷凍みかん	なつやさい 夏野菜カレー ぎゅうにゅう 牛乳 りっちゃんサラダ すいか

朝ごはんを食べて 熱中症を防ごう！

学校では、気温がグンっと上がった日のお昼前後に、頭痛やだるさ等の熱中症のような症状をうったえる児童がいます。

熱中症予防のために、「こまめに水分補給」はよく知っておられると思います。
また、外に出る時は帽子をかぶる、涼しい場所で休憩すること等も熱中症対策の一つです。
その他に、「**しっかり朝ごはんを食べる**」ことも予防になります！
熱中症は体の水分不足の他にも、塩分不足でも引き起こされます。食事をしっかりとってれば、水分も塩分も身体に補給することができます。
しっかりと朝ごはんを食べて夏を元気にすごしましょう！

