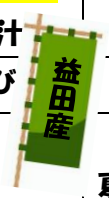
7月 給食だより

	月	火	水	木	金	土
昼食					（1日） 魚のチーズフライ 春雨サラダ おくらのかき玉汁	（2日） キーマカレー スパゲティサラダ 果物
おやつ					かぼちゃご飯	お菓子
昼食	（4日） 鶏肉とパプリカのソテー トマトとわかめのナムル すまし汁	（5日） 魚の塩焼き ズッキーニのベーコン炒め 夏野菜豚汁	（6日） ねばねばうどん 魚のカレーマヨ焼き 冷やしトマト	（7日） 七夕メニュー 	（8日） 魚の南蛮漬け パプリカサラダ 豆腐の味噌汁	（9日） ガパオライス 野菜スープ 果物
おやつ	コーンおむすび	ラスク・牛乳	わかめおむすび	七夕ゼリー・牛乳	きな粉おむすび	お菓子
昼食	（11日） 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ かぼちゃの味噌汁	（12日） 魚のケチャップ煮 きゅうりの酢の物 おくらスープ	（13日） お誕生日会 	（14日） ゆで豚の香りソース ビーフンサラダ ズッキーニのスープ	（15日） 魚のレモン甘酢 コールスローサラダ なすのすまし汁	（16日） 麻婆豆腐丼 中華スープ 果物
おやつ	鮭おむすび	ゆでとうもろこし・牛乳	誕生ケーキ・牛乳	お菓子	ゆかりおむすび	お菓子
昼食	（18日） 	（19日） ゴーヤチャンプル （沖縄メニュー） 酢の物 もずくスープ	（20日） クッキング 	（21日） さつま揚げ （鹿児島メニュー） 切り干し大根サラダ すまし汁	（22日） お魚ハンバーグ きゅうりの梅和え （保小中連携献立） 玉ねぎの味噌汁	（23日） おにぎり弁当の日
おやつ		ちんすこう・牛乳	牛乳餅	フルーツヨーグルト	わかめおむすび	お菓子
昼食	（25日） 厚揚げの酢豚風 トマトサラダ すまし汁	（26日） コーンと塩麹の鶏天 おくらのおかか和え すまし汁	（27日） ジャージャー麺 鶏肉の梅照り焼き わかめの酢の物	（28日） ししゃもの天ぷら きゅうりの酢の物 冬瓜豚汁	（29日） 魚の照り焼き （保小中連携献立） パプリカサラダ オニオンスープ	（30日） 夏野菜カレー 果物
おやつ	牛寿司おむすび	ピザトースト・牛乳	枝豆おむすび	ちんすこう・牛乳	ピラフおむすび	



7月の予定

7/7(木) 七夕メニュー※白ご飯はいりません

7/20(水) クッキングの日

7/23(土) おにぎり弁当の日

7/26(火) わかくさ交流会

7月においしい益田の旬の食べ物

トマトの赤い色はリコピンという成分で赤ければ赤いほどたくさん含まれています。リコピンには、病気を予防したり体の調子を整えたりする働きがあります。
油と一緒に料理すると、栄養が体の中に吸収されやすくなります。益田のトマトは太陽の光をたくさん浴びて育っているので、甘くておいしいですよ。

先日ばら、きくさんが収穫した梅を梅干しと梅ジュースにしました！

熱中症に注意しましょう

高温多湿の夏は、体内の水分が不足したり、体温調節がうまくいかないことから熱中症になる危険性があります。暑い空間に長時間いることや激しい運動は避けこまめな水分補給と休憩、通気性のよい服装を心がけましょう。

６月の食事の様子