

# 7月 もりつけひょう

2学期の給食は9月4日(火)から始まります。白衣・帽子は洗濯して保管してください。

## 2日(月)のジャージャー麺について

- ★配膳の仕方 → ①磁器食器に肉味噌配る。  
 ②皿には野菜を配る。  
 ③どんぶりは何も盛らずそのまま配る。
- ★食べ方 → からのどんぶりに麺を入れ、  
 野菜と肉味噌をかけて、混ぜて食べる。

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| <p>2 (月)</p> <p>ジャージャー麺野菜<br/>夏野菜のオープン焼き</p> <p>カラの丼に中華麺を入れ野菜をのせ、肉味噌をかける</p> <p>ジャージャー麺肉みそ</p> | <p>3 (木)</p> <p>冷奴</p> <p>枝豆入りわかめごはん</p> <p>ごま たれ</p> <p>ごま酢和え</p> <p>鶏肉のからあげ(3個)</p>     | <p>4 (水)</p> <p>ツナ ごまドレッシング</p> <p>麦ごはん</p> <p>ハヤシルウ</p> <p>ビーンズサラダ</p>         | <p>5 (木)</p> <p>たれ</p> <p>かんぴょうの和え物</p> <p>あじフライ</p> <p>ソース</p> <p>ごはん</p> <p>とうがんと豚肉の煮物</p> | <p>6 (金)</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>焼きカレーパン</p> <p>アーモンドじゃこ</p> <p>じゃが芋のコンソメスープ煮</p>           |
| <p>9 (月)</p> <p>ビビンバ(肉)(野菜)</p> <p>ごま たれ</p> <p>(ビビンバ)ごはん</p> <p>豆腐スープ</p>                     | <p>10 (火)</p> <p>冷凍みかん</p> <p>じゅーしー</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>ソフトカレー</p> <p>立田揚げ</p>        | <p>11 (水)</p> <p>2色揚げパン</p> <p>きな粉</p> <p>ココア</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ポークビーンズ</p> | <p>12 (木)</p> <p>たれ</p> <p>小松菜のお浸し</p> <p>鶏肉のみそ漬け焼き</p> <p>ごはん</p> <p>磯煮</p>                 | <p>13 (金)</p> <p>ドレッシング</p> <p>コーンサラダ</p> <p>いかの香味焼き</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>トマトと卵のスープ</p> |
| <p>16 (月)</p> <p>海の日</p>   | <p>17 (火)</p> <p>食育の日の献立</p> <p>小松菜とメンマのソテー</p> <p>豚肉のオイスターソース焼き</p> <p>ごはん</p> <p>盆汁</p> | <p>18 (水)</p> <p>鉄骨サラダ</p> <p>じゃこたれ</p> <p>ライス</p> <p>福神漬</p> <p>カレールウ</p>      | <p>運動</p> <p>日頃から体を動かし、汗をかける体にしておきましょう。気温が高くなってきたら水分補給はこまめに行いましょう。</p>                       |   |

## 耳より情報 熱中症予防に牛乳!?



やや強めの運動をした直後にぐう乳や乳製品をとると、血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強い身体になれるのではないかとする研究があります。牛乳や乳製品のおやつは成長期のカルシウム補給にもぴったりで、耳より情報です！  
 ※株式会社明治WEB  
 「知ってミルク第4回 運動×ミルクプロテインで熱中症対策！」



## 食事

朝・昼・夕の3食は、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスに気をつけて食べましょう！

## 知っていますか？ 毎日を健康に過ごすための3要素



## 休養・睡眠

夜ふかしをせず、睡眠時間は十分にとるようにしましょう。早起きを心がけると、寝つきもよくなり生活リズムが整います。