

# アがっ こんだてひょう

R4.7月  
青木小学校

プールが始まり、いよいよ夏本番です。この時期は毎年プールの疲れと暑さのせいか、給食が残ってしまいがちです。この時期だからこそ、しっかり食べてほしいので、給食でも、あの手この手を使って食べてもらえるように工夫をしています。夏休みまでもう一息です。夏バテをしないように朝ごはん、給食をしっかり食べて元気で1学期の締めくくりをしたいですね。

☆ ぎゅうにゅは まいにちつきま

## 〈今月の目標〉

暑さに負けない食事をしよう

〈今月の地域食〉

- ・エリキ
- ・玉ねぎ
- ・しの葉
- ・お米
- ・くら米

(日金)

くらまいごはん  
あつあげのにんじん  
みぞがけ  
しおいかのすのもの  
じゅんがたきみち

4日(月)

ごはん  
こまなりのふりかけ  
かつおのカレーあげ  
たこやまの  
とさすいあえ  
けんちんじる

5日(火)

ホットドック  
なまちくわの  
マリネ  
ワンタンじる

6日(水)

たなはたごはん  
だいこんの  
ゆでんす  
そうめんじる  
てつりたなはた  
ゼリー

7日(木)

まらちあげパン  
とりにくのさっぱり  
ていまのサラダ  
きくらげとこまな  
のスープ

8日(金)

ビビンバ  
こおりどうふの  
みそじる  
くだもの

11日(月)

うめめごはん  
スペインオムレツ  
きりぼけいんじんの  
ごまあえ  
ごもくスープ

12日(火)

コッパパン  
ズッキーニの  
ツナソースやき  
イタリアンスープ  
チキンマカロニサラダ

13日(水)

やきとりどん  
きりぼけいんじんの  
サラダ  
とうふじる

14日(木)

ななせさいの  
ピザトースト  
シーフードマリネ  
グラムチキンドナー  
くだもの

15日(金)

わかめごはん  
とりのからあげ  
ぼろめサラダ  
さつまじる  
てつりカルピスゼリー

7/11(日) 12(月) 13(火)  
5年生  
橋の学習  
のため食

19日(火)

コッパパン  
とうふのグラタン  
かぼちせサラダ  
レタスタマトのスープ  
くだもの

20日(水)

ちゅうかおかわ  
ごぼるの  
チリソースに  
かおりあえ  
ちゅうかコン  
スープ

21日(木)

しゃくパン  
さかなのハーブやま  
いとかんてんサラダ  
ポークビーンズ

22日(金)

ごはん  
げんきのでるビー  
じゃこサラダ  
かきたまじる

25日(月)

ぎゅうどん  
きゅうりトマトのサラダ  
みそけんちん  
てつりゼリー

7/26(火) ~ 8/22(月)  
夏休み

人間の体は、汗をかく事によって体温を一定に保とうとします。汗には水の他にナトリウムやカリウムなどの成分も含まれています。ですから、たくさん汗をかけば、これらの成分も多く失われていきます。人間の体は約60%~70%が水分といわれていて、1日の水分摂取と排泄量のバランスがとれるように調整されています。ところが、汗の量が多いと脱水や体温上昇などがおこって熱中症となってしまいます。ですから適切な水分補給が大切なのです。

