

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
				1	パールズ	2	3	4	夕涼み会
午前	牛乳			牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ごはん マーボーなす 中華風酢物 バナナ			ごはん 魚のムニエル 炒り豆腐 コンソメスープ	豚丼 ブロッコリーのごまあえ トマト	チキンカレー キャベツのサラダ パイン缶			
午後	牛乳 とんがりコーン	牛乳 ジャムサンド	お茶 ヨーグルト	牛乳 チップスター					
		6	7	HAPPY DAY	8	英語	9	10	11
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き きゅうりとかにかまの酢物 トマト	とうもろこしごはん ささみフライ マカロニサラダ パイナップル	ごはん 豆腐ナゲット ナムル バナナ	ごはん 肉じゃが キャベツのツナあえ トマト	ごはん 魚のから揚げ きんぴら すまし汁	ごはん 鶏肉と切り干し大根の煮物 きゅうりの酢物 黄桃缶			
午後	お茶 そうめん	牛乳 ワッフル	牛乳 星たべよう	牛乳 ビスコ	牛乳 ココア入り蒸しパン	牛乳 こつぶっこ			
		13	14	ダンス	15	パールズ	16	17	18
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ごはん 魚の照り焼き 野菜炒め たまごスープ	ごはん ポークビーンズ 青菜のおかかあえ オレンジ	ごはん ちくわの磯辺揚げ ひじき煮 パイン缶	ごはん レバーの甘辛煮 キャベツとかまぼこの酢物 すまし汁	ごはん 華風炒め レタスとハムのサラダ ゆでとうもろこし	ケチャップライス ポトフ バナナ			
午後	牛乳 ゴーフレット	お茶 フルーツポンチ	牛乳 プリッツ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 べじたべる			
		20	21	空手	22	23	24	25	
午前			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食			ごはん 鶏肉のごま焼き コールスローサラダ すいか	ごはん 焼き魚 白あえ かぼちゃのみそ汁	ごはん 焼き魚 きゅうりとわかめの酢物 トマト	ごはん 若鶏のレモン煮 にんじんしりしり ポイルブロッコリー	ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め おひたし オレンジ		
午後			お茶 ミートスパゲティ	牛乳 ミニサラダ	牛乳 えびせん	お茶 アイス	牛乳 シガービスケット		
		27	28	ダンス	29	30	31		
午前	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食	ガパオライス スパゲティサラダ トマト	ごはん 揚げ魚のきのこあんかけ 青菜の磯浸し さつまいものみそ汁	ロールパン ごぼう入りハンバーグ マリネ パイン缶	ごはん 八宝菜 もやしの彩りあえ バナナ	ごはん 高野豆腐の挽き肉煮 きゅうりとちくわの酢物 トマト				
午後	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ホットケーキ	お茶 ひじきごはん	お茶 フルーツゼリー	牛乳 ポップコーン				



きゅうしょくだより



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。ギラギラと照りつける太陽に負けないように、しっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう！



旬の食材 ※太字は、「まつやま農林水産物ブランド認定品」です。

きゅうり、かぼちゃ、とまと、ししとう、おくら、なす、ごぼう、まつやまながなす、とうもろこし(すいーとこーん)、えだまめ、いんげんまめ、こまつな、あすぱらがす、にら、にんじん、あおねぎぶるべりー、すもも、もも、すいか、いだい・ごみょう こうげんぶどう、うんしゅうみかん(はうす)あじ、あなご、あわび、えび(じえび)、たこ(まだこ)、せとうちのぎんりにほし、まつやまひじき

夏野菜の特徴

水分・ミネラル・ビタミンが豊富で体温を下げ、夏バテの防止に効果的です。きゅうり、トマト、なす、ピーマンなどの鮮やかな夏野菜は、疲労回復や食欲増進などの作用をもつ栄養成分が含まれています。旬の食材を美味しくいただきましょう！

7月7日 七夕(たなばた)

七夕は、織姫と彦星が年に1度、7月7日の夜に天の川を渡って会うことができるといわれている星祭りです。七夕の日には短冊に願い事を書いて笹の葉にくくりつける文化があります。



七夕飾りの意味	
紙衣(かみこ)	裁縫の上達
巾着(きんちゃく)	金運上昇、儉約
網(あみ)	大漁祈願



7月の給食には「そうめん」を取り入れています。そうめんには、無病息災の意味が込められています。七夕飾りやそうめん、季節の行事を楽しみましょう！

熱中症にご注意を！

熱中症とは・・・温度や湿度が高い中で、体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、頭痛、めまい、けいれんや意識障害の異常がみられることです。屋外だけでなく、家の中でも発症することがあるので注意が必要です。

《熱中症予防クイズ》 ○・×で答えてみましょう！

- () Q1.早寝・早起きを心がけ、朝、昼、夕の3回の食事をしっかりとる。
- () Q2.水分は、のどがかわくまでがまんし、一気にとる。
- () Q3.水分補給は飲み物だけでなく、食事からもとることができる。
- () Q4.あつい日は、家の中にいれば熱中症にはならない。
- () Q5.こどもは大人よりも熱中症になりにくい。

(×)50 (×)40 (○)30 (×)20 (○)10【正解】