

月	火	水	木	金
7月 	1 ココアピーズ キャベツのソテー ソフトめん カレーソース	2 イワシのかばやきふう じゅうろくささげのおかかあえ むぎごはん じゃがいものみそしる	3 イカのオリーブオイルやき まめサラダ こめこいりコッペパン スッキーニいりミネストローネ	4 なすのにくみそかけ きりぼしだいこんとツナのにももの むぎごはん かきたまじる
7 七タの献立 たなばたゼリー サケのやくみだれかけ もやしゆかりあえ むぎごはん たなばたじる	8 いい歯の日 あげギョウザ(2こ) ごぼうサラダ ちゅうかめん タンタンめんのスープ	9 あつあげのおこのみふうだれ ひじきのいために むぎごはん とうがんのみそしる	10 マーメイドチキン にんじんサラダ こくとうコッペパン コンソメスープ	11 ヨーグルト こまつなごまあえ えだめめごはん やさいコロッケ
14 ぶたキムチ ナムルサラダ むぎごはん トックスープ	15 ホキのあおじそあげ きんぴらごぼう うどん きつねうどんのつゆ	16 サワラのてりやき にくじゃが むぎごはん もすくのすましじる	17 ハンバーグのケチャップソースかけ キャベツサラダ しょくパン かぼちゃポタージュ	18 食育の日 すいか あげとりとなつやさいのあますあん むぎごはん だいこんのみそしる
7・8月の岐阜県産食材 えだめ じゅうろくささげ だいこん あつあげ	8月 			28 しろみざかなフライ カラフルサラダ しょくパン マーメイドジャム ジュリエンスープ
			29 アセロラゼリー えだめのしおゆで むぎごはん なつやさいのカレー	

ねっちゅうしょうよ ぼ う あさ すいぶんほきゅう
熱中症予防には、「朝ごはん」と「水分補給」。

気温が上がリ、暑い季節になりました。この時期、気をつけたいのが、「熱中症」です。
熱中症を予防するためにも毎日「朝ごはん」を食べて体調を整え、こまめな「水分補給」を心がけることが大切です。また、睡眠不足にも気をつけましょう。

あさ た
※朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを抜くと、給食まで栄養を補給できないため、体調不良の原因になります。また、食事からも水分や塩分をとることができます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

すいぶんほきゅう
※水分補給のポイントは？

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなどを利用しましょう。

- ① のどがかわいたと感じる前に飲みましょう。
- ② コップ1杯程度を、こまめに飲みましょう。
- ③ 汗をかいた時は、塩分も一緒にとりましょう。



て あら しょうちゅうどく びょうき よ ぼう き ほん
手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

目に見えないウイルスや細菌が体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



ていねい あら せいけつ
丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきとりましょう。



まるのついた洗い残しのおおぶんの多い部分もしっかりあら洗しましょう。

つた にほん あじ
伝えよう日本の味

《七夕》
七夕は、中国の古い伝説から伝わる行事です。

五色の短冊に願い事を書いて、笹に飾ります。農家では、その季節に収穫した野菜や果物を供え、豊作を祝う風習があります。

えだまめ
《枝豆》

枝豆は、岐阜市で5月下旬から11月上旬まで収穫されます。枝豆の栄養は、カルシウム・たんぱく質・ビタミンB1が多く、大豆には無いビタミンCを多く含みます。

