

7月 もいつけ表

六条(幼・小)

G7サミット給食

6月のもりつけ表でも紹介しましたが、高松市で、7月7日から9日の間、「G7香川・高松都市大臣会合」が行われます。その会合で世界規模の問題を話し合います。今月の給食では、サミット給食第2弾としてアメリカ、カナダ、ドイツ、そして日本の料理が登場します。



月	火	水	木	金
3日 はものからあげ たこめし むしえだ豆 うちこみ汁 牛乳	4日 キューさん トマトサラダ ひゅうがなつ日向夏ゼリー(小のみ) ゴーヤチップス スタミナどんぶり(ごはん) かける スタミナどんぶり(具) 牛乳	5日 むしとうもろこし スイート王子 ハンバーグ ナSP 夏野菜のミネストローネ 全粒粉パン 牛乳	6日 チョップドサラダ お茶豆(アメリカ) サーモンのメープルグリル(カナダ) ごはん(日本) アイントフ(ドイツ) 牛乳	7日 ささかまぼこ セタゼリー(小のみ) とうもろこしとえだ豆のごはん 短ざくサラダ オオクラ画柏 セタ汁 牛乳
半夏生(たこめし・うちこみ汁)		小2生活：やさいをそだてよう	G7サミット給食(アメリカ、カナダ、ドイツ、日本)	小1音楽：たなばたさま
10日 (ナムル) のせる (牛肉のいためもの) ヒピンバ(ごはん) もち麦のサムゲタンスープ 牛乳	11日 ラタトゥイユ 手作りももジャム コッペパン じゃがいものコンソメスープ 牛乳	12日 あじフライ ごまあえ トーガン坊 わかめごはん とうがん入りかきたま汁 牛乳	ぶた肉のしょうが焼き さつまいもチップス ごはん ちりめんあえ とうろのみそ汁 牛乳	14日 海そうら ミニトマ兄弟 ミニトマト(小のみ) 夏野菜カレーライス(ごはん) ガーリックライス(夏野菜カレーライスのルウ) かける 牛乳
		小5社会：米づくりのさかんな地域	小2国語：さつまいものそだて方	ふるさとの食再発見の日 小2生活：やさいをそだてよう 全校ばくばくデー
17日 うみ海の日 	18日 アスパラガスのサラダ Mr.アスパラ とりのからあげ コッペパン かぼちゃのスープ 牛乳	19日 大豆とひじきのうま煮 ソース たこ焼き風天ぷら ごはん にんじんのあえもの 牛乳	20日 冷やし中華風サラダ ヨーグルト ごはん マーボーどうろ 牛乳	
			小4国語：ごみのしよりと利用	

夏を元気に過ごすには...

こまめな水分補給 すいぶん ぼく せいのり
栄養バランスのよい食事 たいよう かい さいよう じょうじ
温かいものも食べる あたた かい
十分な睡眠 じゅうぶん さいみん

のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。
 1日3回、栄養バランスよく食べます。
 冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。
 睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。

水分補給に何を飲む?

ぶだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。