

半夏生とは・・・

夏至から数えて11日目からの5日間のことで、今年は7月1日から始まります。稲の苗がタコの足のよ



7月 もいつけ表



今月の高松産ごじまん品

ミニトマ兄弟



キューさん



Mr. アスパラ



オオクラ画伯

高松産ごじまん品の「オクラ」を高松市農林水産課からいただきます。味わっていただきましょう。

B

月	火	水	木	金
1日 ☆ 冷とうみかん □ ごまあえ 牛乳 たこめし うどん汁	2日 とり肉とレバーの香りあげ 牛乳 アスパラガスのサラダ コッパン 野菜スープ	3日 きびなごのカリカリフライ 牛乳 短ざくあえ しじみのつくだ煮 ごはん そうめん汁	4日 □ マヨネーズ 牛乳 かぼちゃのサラダ ミックスナッツ カレーピラフ うずらたまごとチンゲンサイのスープ	5日 牛乳 ふた肉のしょうが焼き ミントマト ゆで野菜 ごはん とうふのみそ汁
半夏生の献立		高松産ごじまん品：オクラ		
8日 □ ケチャップ&マスタード 牛乳 スティックチーズ (ゆで野菜) はさむ (ウインナー) セルフドッグ(全粒粉パン) じゃがいものコンソメスープ	9日 (ナムル) 牛乳 のせる (牛肉のいためもの) ビビンバ(ごはん) ダイシモチ麦のサムゲタンスープ	10日 しそこんぶあえ 牛乳 とうもろこしごはん あつあげとひじきのうま煮	11日 さばの塩こうじ焼き 牛乳 切りほし大根のあえもの ごはん とうがんのみそ汁	12日 ゆでえだ豆 牛乳 いちごジャム ささみのコーンフレークフライ コッパン マカロニ入りトマトのスープ
中3保健：生活に伴う廃棄物の衛生的管理	中3社会：私たちの生活と文化	中2社会：各地を結ぶ陸の道・海の道	中1理科：いろいろな物質とその性質	
15日 うみ ひ 海の日 おんけい かんしゃ 海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日です。	16日 海そうサラダ 牛乳 □ チーズ 小にほし 入れる 夏野菜カレーライス(ごはん) (夏野菜カレーライスのルウ) ふるさとの食再発見の日	17日 給食なし	18日 給食なし	19日 給食なし

夏の食事のポイント 8か条

夏を元気に過ごすための、食



中までしっかり火を通してから食べよう。



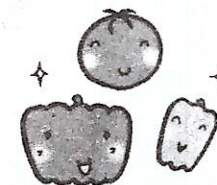
つめたいものはほどほどに食べよう。



おやつは時間と量を決めて食べよう。



酢のものや梅干しは、体をリフレッシュ



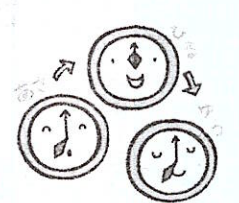
みどりのグループの食べ物をたっぷ



飲み物は水か麦茶で、こまめに



食事はすききらいせず、よくかんで食べ



時間を決めて、1日3食。生活リズムを