













# 7月 もいっつけ表

食育の日の献立

17日(火)  
盆汁【三重県】



<p>2 (月)</p> <p>中華めん</p> <p>夏野菜のオープン焼き</p> <p>野菜</p> <p>肉みそスープ</p> <p>ジャージャーめん</p> 	<p>3 (火)</p> <p>豆腐</p> <p>冷や奴(しょうゆ)</p> <p>(ごま・たれ)ごま酢あえ</p> <p>鶏肉のから揚げ(3こ)</p> <p>枝豆入りわかめごはん</p> 	<p>4 (水)</p> <p>焼きカレーパン</p> <p>(アーモンド・じゃこ・ドレッシング)パリパリサラダ</p> <p>じゃが芋のコンソメスープ煮</p> 	<p>5 (木)</p> <p>(たれ)かんぴょうのあえ物</p> <p>(ソース)アジフライ</p> <p>冬瓜の煮物</p> <p>ごはん</p> 	<p>6 (金)</p> <p>(ツナ・ドレッシング)ビーンズサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ハヤシルウ</p> 
<p>9 (月)</p> <p>ビビンバ</p> <p>(ごま・たれ)野菜</p> <p>肉</p> <p>豆腐スープ</p> <p>ごはん</p> 	<p>10 (火)</p> <p>冷凍みかん</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>ソフトカレイの竜田揚げ</p> <p>じゅーしー</p> 	<p>11 (水)</p> <p>揚げパン</p> <p>きなこ・ココア</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ポークビーンズ</p> 	<p>12 (木)</p> <p>(だししょうゆ)おひたし</p> <p>鶏肉のみそ漬け焼き</p> <p>磯煮</p> <p>ごはん</p> 	<p>13 (金)</p> <p>(ドレッシング)コーンサラダ</p> <p>いかの香味焼き</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>トマトとたまごのスープ</p> 
<p>16 (月)</p> <p>海の日</p>	<p>17 (火)</p> <p>小松菜とメンマのソテー</p> <p>豚肉のオイスターソース焼き</p> <p>盆汁</p> <p>ごはん</p> 	<p>18 (水)</p> <p>福神漬け</p> <p>カレーライス</p> <p>(じゃこ・ドレッシング)鉄骨サラダ</p> 	<p><b>もうすぐ夏休み!</b> <b>規則正しい食生活で</b> <b>暑さに負けない体をつくりましょう!</b></p>	

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。  
毎日健康に過ごすためのポイントをしっかり確認しましょう!

【ポイント1】 まずは早寝&朝ごはん・・・生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要!

【ポイント2】 上手に水分補給をしよう・・・涼しい場所では水や麦茶、汗をたくさんかく時はスポーツドリンク、などの工夫をしましょう。

【ポイント3】 間食は時間と量を決めて・・・夏ばての原因にもなる間食。だらだら食べ続けないようにしましょう。

