

2021年



きゅうしょくカレンダー



竜王北小学校

月	火	水	木	金
	なつ 夏バテしないように しょくじは しっかりたべようね		1 さっぱりあえ ゴーヤ チャンプルー むぎごはん とうふスープ パイン	2 ちゅうかサラダ なつゆさい マーボ むぎごはん ニらたまスープ
5 カンパチ おこのみサラダ こうじづけ むぎごはん おみそしる	6 カレーパン マスタードサラダ トースト ミルクスイーツ ミネストローネ	7 ゼリー ごまあえ たなばた ちらし そうめんじる	8 すいか まだいのあんかけ ひやしちゅうか みそスープ	9 にくだんご ちゅうかサラダ むぎごはん ワンタンスープ
12 もちこ きんぴら チキン むぎごはん とうにゅうスープ プリン	13 てりやき はるさめサラダ ふりかけ おみそしる	14 ソーダゼリー ロコモコどん カレースープ	15 ちりめんサラダ オレンジ おざら かきあげ	16 にしめ アイスクリーム てまきぐ すめし すましじる

夏ばて予防のポイント

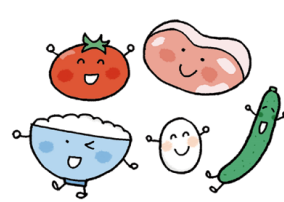


こまめに水分補給を！



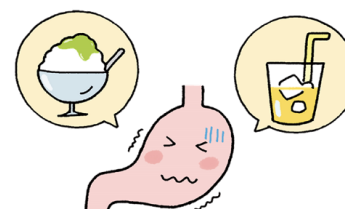
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものとりましょう。

