

2022年



きゅうしょくカレンダー



竜王北小学校

月

火

水

木

金

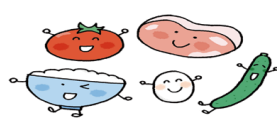
夏ばて予防のポイント

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
のや温かいものもとしましょう。



- 1
- コーンスロー
 - おからクッキー
 - ひじきスパゲティ
 - やさいスープ

4

- ピザトースト
- イカのマリネ
- ヨーグルト
- やさいスープ

5

- くろずあん
- はるさめサラダ
- むぎごはん
- ちげじる

6

- サバやき
- こぎつねサラダ
- むぎごはん
- とうにゅうスープ

7

- ごまあえ
- たなばたちらし
- そうめんじる

8

- あんかけ
- ひやしちゅうか
- みそスープ

11

- ハニーチキン
- ツナサラダ
- クラッシュゼリー
- クラムチャウダー

12

- ゴーヤ
- もずくあえ
- チャンプルー
- むぎごはん
- とうふスープ

13

- カツオ
- にものフライ
- むぎごはん
- おみそしる

14

- こめこドッグ
- なつやさいカレー
- シーザーサラダ
- たまご

15

- かきあげ
- わかめサラダ
- おざら

18



19

- にくだんご
- ちゅうかサラダ
- むぎごはん
- ワントンスープ

20

- てまきぐ
- こしめ
- すめし
- すましじる

