

2023年



きゅうしょくカレンダー



竜王北小学校



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

3 マーボー チョコレギサラダ 豆腐 むぎごはん ちゅうかスープ 	4 かきあげ わかめサラダ おざら オレンジ 	5 にたまご シーザー サラダ カレーライス あんにん豆腐 	6 やきざかな おかかあえ むぎごはん おみそしる 	7 ごまあえ ちらしずし そうめんじる 
10 コールスロー クッキー ペペロンチーノ やさいスープ 	11 カツオ すのもの フライ むぎごはん にくすい 	12 パイナップル チャンプル さっぱりあえ むぎごはん とうふスープ 	13 からあげ にもの むぎごはん おみそしる 	14 クロック ツナサラダ ムッシュ ミネストローネ 
17 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	18 すいか さかな あんかけ ひやしちゅうた ミソスープ 	19 にしめ てまきずし すましじる 		
 なつはこまめに 水をのもう				

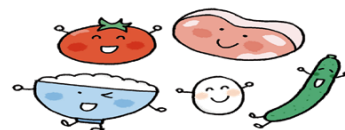
夏ばて予防のポイント

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りましょう。

