



7月もいっつけ表

毎月19日は
食育の日

夏ばて 注意！ バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、
のどごしのよい冷たいめ
ん類などを多く食べがら
です。めんだけでおかず
が少ないと、栄養のバラ
ンスがくずれてしまいま
す。食事は主食、主菜、
副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない
時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食
欲を増してくれます。

夏ばて 注意！ バランスよく食べよう 暑い夏は食欲が落ちて、 のどごしのよい冷たいめ ん類などを多く食べがち です。めんだけでおかず が少ないと、栄養のバラ ンスがくずれてしまいま す。食事は主食、主菜、 副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない 時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食 欲を増してくれそうです。		1日（水）  はるまき チャブチェ  白ごはん ちゅうかスープ 		2日（木）  あじのおこうじ マリネ  わかめごはん なつやさいの ごまじる 		3日（金）  パンパンジーサラダ  白ごはん じゃじゃんどうふ 			
6日（月）  フローズンヨーグルト  タコライス あおなとコーンの スープ 		7日（火）  オムレツ ツナチーズサラダ  ミルクロール ポークビーンズ 		8日（水）  たなばたゼリー  ちらしずし ほしのコロッケ あまのがわじる 		9日（木）  ししやものこめこあげ もやしのごまいため  白ごはん ぶたにくじゃが 		10日（金）  にくだんごのあまずあん こふきいも  白ごはん トマトとレタスと たまごのスープ 	
13日（月）  あじへいかぼちゃの なつやさいカレー コールスローサラダ 		14日（火）  さばのいろづけ くきわかめのいためもの  白ごはん みそしる 		15日（水）  すいか  スタミナどん わかめスープ 		冷たいものの食べすぎに 気をつけよう  冷たいものの食べすぎは、胃腸の 働きを弱らせて食欲が落ちてしまい ます。食事の量が減るとエネルギー や栄養素の摂取量も減り、夏ばてを			

地元「おいしい」を発見!! 加賀市の恵味DAY

加賀市でとれる食材を使った給食の日です。加賀市には、田んぼや畑はもちろん、海でとれる食材もたくさんあります。「加賀市の恵味DAY」では1年を通していろいろな食材を紹介していきます。

今月は

あじへい
味平かぼちゃ



です

