



7月もりつけ表

毎月19日は
食育の日

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
かぼちゃ



1日(水)		2日(木)		3日(金)	
ししゃも 1~3年1こ 4~6年・先生2こ ししゃものこめこあげ もやしのごまいため 白ごはん ぶたにくじゃが		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		ホイコーロー トマト 白ごはん フローズン ヨーグルト にくいり ワンタンスープ	
6日(月)		7日(火)		8日(水)	
にくだんご 1人3こ 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		たなばたゼリー ちらしずし ほしのコロケ あまのがわじる		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	
9日(木)		10日(金)		13日(月)	
はるまき チャブチェ 白ごはん ちゅうかスープ		あおなとコーンの スープ タコライス		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)		15日(水)		16日(木)	
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		すいか スタミナどん わかめスープ			



----- 夏を元気にすごすための 夏 ば て 対 策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、
温かいものもとみましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとみましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。