



7月もいっつけ表

毎月19日は
食育の日 19

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) ししゃも 1人2コ 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	2日(木) あじのしおこうじ マリネ わかめごはん なつやさいのごまじる	3日(金) 肉だんご 1人4コ 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
6日(月) 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	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) 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) タコライス あおなとコーンのスープ	10日(金) はるまき チャプチェ 白ごはん ちゅうかスープ
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) とりにくの あまからいため ココアワッフル 白ごはん けんちんじる	15日(水) ホイコーロー トマト フローズン ヨーグルト 白ごはん にくいり ワンタンスープ	16日(木) すいか スタミナどん わかめスープ	

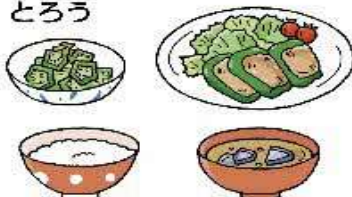
----- 夏を元気にすごすための 夏ばて対策 -----

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。