



月	火	水	木	金
<p>なまものに注意! 食べ物がくさりやすいので お腹をこわさないよう気をつけて!</p> <p>つめたいものとりすぎに注意! とりすぎは体のだるさの原因になります。 やさしい野菜をたくさん食べよう! 夏はピーマン、トマト、かぼちゃ等 夏野菜がおいしい季節☆ 好き嫌いをへらしましょう。身体が一番成長するときです。 色々なものを食べてみよう! ミルクは毎日飲みましょう。骨や歯を丈夫にするカルシウムが たくさん入っています!</p>		<p>1</p> <p>期末考査</p>	<p>2 炒り豆腐のねぎソース</p> <p>1食用めんつゆ</p> <p>ごはん</p> <p>白ごはん</p> <p>うどん</p>	<p>3 たらと大豆のケチャップからめ</p> <p>ごはん</p> <p>白ごはん</p> <p>卵とつがん入り 鶏だんごスープ</p>
<p>6 もやしのナムル</p> <p>えだまめシューマイ 2個</p> <p>ごはん</p> <p>白ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>7 星のコロッケ</p> <p>鶏肉とごぼうのちらしずし</p> <p>ごはん</p> <p>すしごはん</p> <p>かまぼこ入りたなばた汁</p>	<p>8 ラタトウユ</p> <p>あじのカレー揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>ミルクロール</p> <p>ペイザンヌスープ</p>	<p>9 きゅうりのしょうゆ漬け</p> <p>中華風玉子焼き</p> <p>ごはん</p> <p>白ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>10</p> <p>文化教室</p>
<p>13 夏野菜のカレーライス</p> <p>ごはん</p> <p>麦ごはん</p> <p>マスケットゼリーポンチ</p>	<p>14 切干大根のかみかみ和え</p> <p>ししゃもフライ 2個</p> <p>ごはん</p> <p>白ごはん</p> <p>豆入りじゃがいものうま煮</p>	<p>15</p> <p>保護者懇談会・球技大会</p>	<p>16</p>	<p>17</p> <p>終業式</p>

7月2日(木) 『ツナごまサラダうどん』の食べ方

ヒンヤリつめたくておいしいよ!



1 しるものしょうかん
汁物食缶に「うどん」と氷水が
入っています。食器にうどん
だけすくって入れてください。

2 あものしょうかん
和え物食缶の「ツナごまサラダ」
をうどんの上によそいます。

3 しょうよう
1食用の「めんつゆ」を
それぞれ自分で「ツナごま
サラダうどん」にかけます。

しっかり
まぜて
食べよう!

4 うどんを食べ終わったあとの
食器にのこった「めんつゆ」
は、のまずに汁物食缶にもどし
てください。

(味が濃くて塩分が多いので
のんじゃダメだよ!)

気をつけて!