

月	火	水	木	金
2 ごはん つくね ごぼうと青じその炒め物 豆腐のみそ汁 牛乳 つくねは1人2個です	3 全校遠足 	4 ごはん あじの塩焼き オクラのごま和え 根菜のみそ汁 牛乳	5 冷やしそうめん 星形ポテト ゆかり和え 牛乳	6 ☆チャーハン パンパンジーサラダ わかめの中華スープ 牛乳 七夕デザート
9 ごはん 野菜とわかめの豆腐よせ みずの塩昆布和え ☆せんべい汁 牛乳	10 ごはん 鶏肉のトマト煮 ささげの炒め物 オクラのみそ汁 牛乳	11 ごはん いわしの梅煮 おろしの和え物 奥だくさんのみそ汁 牛乳	12 コッペパン ピロシキ シーザーサラダ ポルシチ 牛乳	13 ポークカレー 福神漬け ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 牛乳
16 海の日 	17 ごはん 枝豆シュウマイ 夏マーボー もやしの中華スープ 牛乳 枝豆シュウマイは1人2個です	18 ごはん おろしハンバーグ おひたし とうもろこしのみそ汁 ジョア	19 ☆冷製スパゲッティ オムレツ コールスローサラダ 牛乳	20 さんまのかばやき丼 さんま竜田揚げ かば焼きのたれ モロヘイヤの和え物 なすのみそ汁・牛乳 終業式

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

6日のチャーハン、9日のせんべい汁、19日の冷製スパゲッティは7月生まれのリクエストメニューです。

◆は栄養士訪問予定日です。

夏本番!ごまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが潤いたと感じる前に、ごまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

水分補給のポイント

**いつ?**

朝起きた時、入浴の前  
後など。それ以外にも、  
少しずつ  
ごまめに  
飲みましょう。

**何を?**

甘い飲み物ではなく、  
水やお茶を。

**どれくらい?**

1日あたり1.2ℓが目安。  
1.2ℓ

**運動などで大量に汗をかいたら?**

汗によって減った体重の  
7~8割程度の水分補給  
に加え、塩分もとる必要  
があります。  
塩分濃度0.1~0.2%程  
度のスポーツ飲料など。



甘い清涼飲料を  
飲みすぎると

炭酸飲料や甘いジュースなどには  
約10%の糖分が入っているものがあ  
ります。500ml入りのもので50g<  
らいの糖分を摂取してしまうことにな  
りますので、飲みすぎには気をつ  
けましょう。

冷たい清涼飲料水は実際  
より甘さを感じにくくなる  
ので、飲みすぎには注意が  
必要です。

☆☆☆ たなばた 七夕 ☆☆☆

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事のかいた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りはひと月遅れの8月7日に行う所もあります)。  
七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「素餅」がもとになったといわれ、ちょうど夏の収穫時期であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。

季節の食べ物

オクラ

アオイ科の植物でアフリカ原産。別名陸蓮根(おかれんこん)。黄色い花が咲いてから4~5日後の若いさを生食・煮食します。切るとうめりがあります。

