



7月 きゅうしょくカレンダー



おうみはちまんしがっこうきゅうしょく
近江八幡市学校給食センター

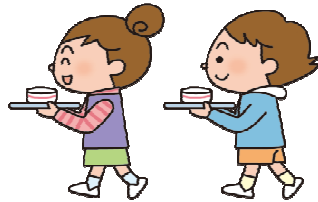


しょうがっこう
【小学校】

こんげつ 今月のめあて

あとしまつ 後始末をきちんとしよう

- ・食器や食缶はていねいにあつかおう
- ・みんなで協力しよう
- ・後始末のきまいを守ろう



1日(木)	2日(金)
びわこの日 もやしのかつおあえ こあゆのレモンあえ	夏バテを予防しよう ぼんずあえ ぶたにくのわふうソースかけ
ごはん きりぼしだいこんとじゃがいもに	むぎごはん わかめのみそしる

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
中華料理を味わおう はるさめサラダ コーンシュマイ ごはん マーボー豆腐	オリンピック開催国めぐり「東京」 こまつなのいそあえ まぐろのあますがらめ むぎごはん やながわふうに	たなばた献立 キャベツサラダ ハンバーグ キャロットピラフ たなばたスープ	はちまんの日 きゅうりのこんぶあえ とりのてんぷら ごはん うちまめじる	かみかみの日 ごぼうのわふうあえ さわらのみそだれかけ むぎごはん とうがんのくずに
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
和食の日 ごまあえ さばのしおやき ごはん かぼちやのみそしる	大豆の変身 つぼづけあえ あつあげのあまからだれかけ むぎごはん しらたまじる	夏野菜を食べよう かいそうサラダ ヨーグルト きなこパン なつやさいのトマトに	にんにくを知ろう ビーフンいり とりにくの にんにくふうみやき ごはん ちゅうかコーンたまごスープ	一学期給食終了 ブロッコリーサラダ いかのバジルやき いちごのアイス むぎごはん ピーンズカレー

きをつきたい 夏休みの生活習慣

なつ やす 夏休みも



わす 忘れずに!



暑い夏は、体のだるさや食欲の低下など、夏ばてに注意が必要です。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。また、十分な睡眠をとりましょう。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。夏休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。

