



# 7月 きゅうしょくカレンダー



近江八幡市学校給食センター

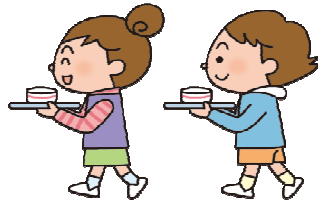


【幼稚園・こども園】

## 今月のめあて

## 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	夏バテを予防しよう
もやしの かつおあえ	こあゆの レモンあえ
ごはん	きりぼしだいこんと じゃがいもに

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
中華料理を味わおう	オリンピック開催国めぐり「東京」	たなばた献立	はちまんの日	かみかみの日
はるさめ サラダ	こまつなの いそあえ	キャベツ サラダ	きゅうりの こんぶあえ	ごぼうの わふうあえ
ごはん	むぎごはん	キャロット ピラフ	ごはん	むぎごはん
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
和食の日	大豆の変身	夏野菜を食べよう	にんにくを知ろう	一学期給食終了
ごまあえ	つぼづけ あえ	かいそう サラダ	ピーファンいり やさしいため	ブロッコリー サラダ
ごはん	むぎごはん	きなこパン	ごはん	むぎ ごはん

## 気をつけたい 夏休みの 生活習慣

夏休みも



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。

