

# 7月給食ひとくちメモ(小)

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	<p>今日は、<b>銚子メロン</b>が登場します!! 銚子メロンは、甘味と香りがある美味しいメロンですよ♪</p>	<p>さばのみそ煮は、加圧処理しているので、骨まで柔らかく食べられます。カルシウムもしっかりとれますよ。</p>	<p>もやしとちくわのあっさり炒めは、にんにくとごま油の香りが食欲をそそります。</p>	<p>ABCスープは、コンソメと塩胡椒だけで味をつけていますが、野菜や肉から出たうま味で美味しく出ま上がります。</p>
7	8	9	10	11
<p>今日は、七夕です。七夕汁は、星のかまぼこや麩、ぎよめん(かまぼこを麺のようにしたもの)で天の川をイメージしています。</p>	<p>炒め野菜と鶏肉のみそ汁は、ごま油で肉や野菜を炒めているので、香ばしいかおりがほんのり香るみそ汁になります。</p>	<p>今日は、旬の夏野菜がたっぷり入ったカレーです! どんな夏野菜が入っているか、献立表をみてみましょう。</p>	<p>今日は、手巻き寿司です。酢飯や具材のバランスを考えて、楽しく食べましょう。</p>	<p>シーフードシチューは、えびやさりから出たうま味たっぷりのシチューです。パンにつけて食べても美味しいですよ。</p>
14	15	16	<p>●家の中で過ごすとき ●うんどうしたとき(水とむぎ茶も) ●けいこうほすいえき(びょういんまでのつなぎ)</p>	
<p>ヨーグルトや牛乳には、カルシウムが含まれています。カルシウムは、骨や歯を作るので必要で、成長期の皆さんにはとても大事な栄養素です。</p>	<p>かに玉中華スープは、かにやカニカマを使用して、卵を散らしたスープで、見た目も鮮やかなスープです。</p>	<p>カレー和えはスパイスの香りが食欲をそそります。野菜とツナがカレー味とよく合う美味しいサラダです。</p>	       <p>あせをたくさんかいて、たいちょうがわるくなったら「けいこうほすいえき」をのんで、はやめにびょういんへいきましょう。</p>	



## 水分ほきゅうをしよう



### 〇こまめに水分ほきゅうをしよう

- ・トイレの後
  - ・お風呂の前後
  - ・ねる前
- など、こまめに水分をとりましょう



### 〇家の中で過ごすときは、お茶や水、むぎ茶にしよう

- ・エアコンのかかった家の中かですごしているときは、あまりあせをかかないので、えんぶんやとうぶんのない、お茶か水がおすすめ。
- ・ジュースはたまにのむくらいにしておきましょう。



### 〇うんどうするときは、スポーツドリンクとむぎ茶、水

- ・うんどうや、そとであそんで、あせをたくさんかくと、体から、水分だけでなく、えん分も出ていきます。水分とともに、えん分ほきゅうもしましょう。スポーツドリンクだけではなく、水やむぎ茶ものむと、とう分のとりすぎをふせげます。

