

# 7月 こんだてひょうA

\*都合により献立を変更することがあります。

\*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。

月	火	水	木	金	
 <p>なつやさい た ビタミンたっぷりの夏野菜を食べて あつ ま げんき す 暑さに負けず元気に過ごそう!</p> <p>エネルギーとたんぱく質の数値です。 上段:小学生 下段:中学生</p> <p>★の日は食缶が3つです</p>	1	2	3		
	6	7	8	9	10
	13	14	15	16	17
	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	

## 7月の給食目標



なつ しょくじ かんが たの しょくじ  
夏の食事について考えよう 楽しく食事をしよう



## 夏ばて予防のポイント

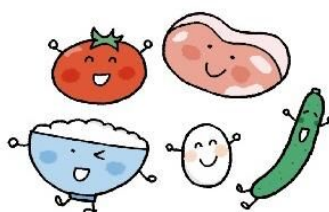
### こまめに水分補給を!

普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。



### バランスのよい食事!

食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。



### 冷たいものとりすぎ注意!

冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

