

# 7月 もりつけひょう



令和4年度  
第五福田小学校

月	火	水	木	金
<p><b>熱中症を防ごう!</b> 熱中症予防のためには、こまめな水分補給が大切です。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>いつ飲むの?</b> 朝起きた時や寝る前、休み時間などに、「少しずつ」「何度も」飲みましょう! 「のどがかわいた」と感じる時には、すでに体の中で脱水症状が始まっています。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>何を飲めばいいの?</b> 普段は水や麦茶を飲みましょう。 冷たくしすぎないのもポイントです! 汗をたくさんかく時にはスポーツドリンクも良いですが、だらだらとたくさん飲むことになると、糖分のとりすぎや虫歯の原因にもなります。</p> </div> </div>				1
				<p>もやしのナムル</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたキムチ 豆腐</p> <p>豚肉に多く含まれるビタミンB1は、夏バテを予防してくれる栄養素です。</p>
4	5	6	7	8
<p>ひじきのり つくだに</p> <p>たこのすのもの</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃの そぼろは</p>	<p>こふきいも</p> <p>ぶたにくの トマトジンジャーソースかけ</p> <p>パン</p> <p>ビーンズ スープ</p>	<p>なつやさいの ピリからいため</p> <p>ごはん</p> <p>かふう スープ</p>	<p>わかどりの うめみそやき</p> <p>きんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>そうめん いり すまし汁</p>	<p>もみのり</p> <p>かんてんの すのもの</p> <p>とりめし</p> <p>とりにくの あまからに ごはん</p> <p>えのきたけ のみそしる</p>
<p><b>☆半夏生にちなんで☆</b> 田植えを終える目安の日で、たこを食べる風習があります。</p>				<p>寒天は海藻のなかまです。「食物繊維」がおなかの掃除をしてくれます。</p>
11	12	13	14	15
<p>れいとうみかん</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>なつやさいの カレーライス</p> <p>ごはん</p> <p>カレーの ルー</p>	<p>ござかなの カレーがらめ</p> <p>ツナ サラダ</p> <p>ノンエッグ マヨネーズ</p> <p>ツナサンド</p> <p>パン</p> <p>トマト スープ</p>	<p>さけの しおこうじやき</p> <p>みょうが いり すのもの</p> <p>ごはん</p> <p>なすの みそしる</p>	<p>れいとう おうとう</p> <p>ホホとだいの チリソースあえ</p> <p>れいめん</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>れいめんのご</p>	<p>あじの なんばんづけ</p> <p>キャベツの おかかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>とうがんじる</p>
<p>夏に旬をむかえる夏野菜がたくさん入ったカレーです。しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごそう!</p>				<p>★とうがん(冬瓜)★ 岡山県でたくさん生産されています。</p>
18	19	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <p><b>やさいを たべよう!</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>緑黄色野菜</b> 表面だけでなく、切ったときに中まで緑や赤や黄色などの色が濃い野菜です。カロテンという栄養がたっぷり入っています。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>その他の野菜</b> 切ったときに中の色がうすい野菜です。ビタミンCという栄養が多く含まれています。</p> </div> </div> </div>		
<p>海の日</p>	<p>なつやすみ もげんきに すごそう!</p> <p>1学期終業式</p>			