

7月 もりつけひょう



令和5年度
第五福田小学校

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

熱中症を防ごう!
熱中症予防のためには、こまめな水分補給が大切です。

いつ飲むの?
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。

何を飲めばいいの?
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。

3	4	5	6	7
<p>もやしナムル</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたキムチ 豆腐</p>	<p>こふきいも</p> <p>パン</p> <p>ぶたにくの バーベキューソースかけ</p> <p>ビーンズ スープ</p>	<p>ひじきのり つくだに</p> <p>ごはん</p> <p>たこのすのもの</p> <p>かぼちゃの そぼろは</p>	<p>なつやさいの ピリからいため</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p>	<p>わかどりの うめみそやき</p> <p>ごはん</p> <p>きんぴら</p> <p>そうめん いり すまし汁</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>	<p>食事の前にはきちんと手を洗いましょ。清潔なハンカチの準備も忘れずに!</p>	<p>★半夏生にちなんで★ 田植えを終える目安の日で、たこの食べる風習があります。</p>	<p>暑い時期にピリ辛の料理を食べると食欲が出ますね。しっかり食べて夏を元気に過ごしましょう。</p>	<p>★七夕にちなんで★ 天の川に見立ててそうめんを食べる風習があります。</p>
10	11	12	13	14
<p>さけの しおこうじやき</p> <p>ごはん</p> <p>みょうが いり すのもの</p> <p>なすの みそしる</p>	<p>こまつなと コーンの サラダ</p> <p>パン</p> <p>ポーク ビーンズ</p>	<p>れいとうみかん</p> <p>ごはん</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>カレーの ルー</p>	<p>れいとう おうとう</p> <p>れいめん</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>かわりあけ</p> <p>れいめんのぐ</p>	<p>あじの なんばんづけ</p> <p>ごはん</p> <p>こまつなと こんぶの いため</p> <p>げんまい いり ごはん</p> <p>とうがん じる</p>
<p>今日は岡山県産のなすです。地元のおいしい食材を味わって食べましょう。</p>	<p>大豆には体をつくる「たんぱく質」が豊富です。日頃から意識して食べましょう。</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>麺料理だけでなく、一緒におかずやくだものを食べると、栄養のバランスが良くなります。</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>
17	18	19	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <p>やさいを たべよう!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>緑黄色野菜</p> <p>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>その他の野菜</p> <p>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>海の日</p>	<p>ぼうちーず</p> <p>パン</p> <p>ツナ サラダ</p> <p>トマト スープ</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>		
	<p>ツナサンドは赤・黄・緑の食べ物が一緒に食べられます。朝ごはんにぴったりですね!</p>			