



# 7月 きゅうしょく もりつけひょう



さいたま市立上落合小学校

月	火	水	木	金
<b>1</b> こまつなとわかめのサラダ カレーピラフ クリームソース 	<b>2</b> くきわかめのサラダ ごはん しおマーボー豆腐 	<b>3</b> なつやさいチップス ナスとツナのトマトパンネ とうもろこし 	<b>4 郷土料理 九州地方</b> 1~3ねん...1ひき 4~6年、先生...2ひ こいわしのなんぼんづけ とりのめし タイプーエン 	<b>5 七夕献立</b> たなばたフルーツポンチ さけずし たなばたじる 
<b>8 金子敬頭先生 フロテュース献立</b> シャキシャキかいそうサラダ あすからもファイト! いちごあげパン アルファベットをさがしたのしいABCスープ 	<b>9</b> れいとうみかん さばのピリからづけ とうもろこしごはん さつまじる 	<b>10 オリバラ献立 中国</b> 1~3ねん...1こ 4~6年、先生...2こ あげぎょうざ ごもくチャーハン トマトたまごのスープ 	<b>11 オリバラ献立 フランス</b> フレンチサラダ メルルーサのプロヴァンスソース ソフトフランスパン ジュリエヌスープ 	<b>12</b> あさづけ ぶたどんごはん しゃりしゃりあおのりだいず 
<b>15 海の日</b> 	<b>16 オリバラ献立 アメリカ</b> コールスローサラダ スラッピージョー マッシュポテト コッペパン 	<b>17 松下校長先生 フロテュース献立</b> ヨーグルト てづくりふくじんづけ ごはん ゆたかにみのったなつやさいカレー 	 とうばんさんが5つのチェックをしたら、せんせいにサインをもらいましょう。	
				<b>2学期もお楽しみに!</b> 

## 夏休みの食事のポイント 8カ条

<b>な</b> んでも食べて夏バテ知らず  バランスのよい食事は、夏バテ予防になります。	<b>つ</b> めたいものはほどほどに  冷たいものをとりすぎると、おなかをこわします。	<b>や</b> たらとおやつは食べないで  おやつの食べすぎは、食事に影響します。	<b>す</b> ききらいを克服しよう  好き嫌いのある子は、夏休みに一つでも減らすようにしましょう。	<b>み</b> どの仲間をタップリと  不足しがちな緑の仲間の野菜をタップリとろう。	<b>の</b> むなら牛乳 1日2本  家族みんなで牛乳を飲みましょう。	<b>しよく</b> よくモリモリ元気な子  元気に運動して、しっかり食べましょう。	<b>じ</b> かんをきめて 1日3食  夏休みになると1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてとりましょう。
---	---	--	---	---	---	--	---