



夏バテ予防には、**栄養と休養**が大切です！

梅雨が明け、暑さが一段と厳しくなってきました。この時季は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。

そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事での栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちに待った夏休み。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えたいものですね！

こんな症状があったら、夏バテかも…



体がだるくて、朝起きるのがつらい。



授業中にボーっとしてしまう。



食欲がわからない。



おなかの調子が悪い。

夏バテを防ぐ・治すためには…



バランス良く食べる。



冷たいものをとり過ぎない。



水分補給をこまめにする。



冷房の設定温度に気を付ける。

～今月の注目メニュー～

☆半夏生にちなんだメニュー（3日）…半夏生とは、夏至の日から数えて11日目のことで、今年は7月2日。農家にとっては大切な節目の日です。半夏の日には、「半夏のはげ団子」といって、新小麦粉で作った団子とあんこをあわせたものを食べて、労をねぎらいました。給食では、半夏のはげ団子に見立てて、白玉団子に手作りあんこをまぶし、登場します！

☆七夕にちなんだメニュー（7日）…ふしめん汁に、星の形をしたかまぼこが入っています。

☆かみかみデー（18日）…綾上の粉所地区にある綾上淡水漁業生産組合で養殖された鮎を使った「鮎のから揚げ」が登場します。

☆ハッピーバースデー給食（14・20日）…7月・8月生まれのみなさんをお祝いします。

日	曜日	主食	牛乳	おかず
3	月	小型米粉パン	○	いかのさらさあげ1 キャベツとベーコンのスープ 半夏団子
4	火	キムチごはん	○	ナムル2 コーンスープ キウイフルーツ(ゴールド)
5	水	レーズンパン	○	チリコンカーン ひじきサラダ ヨーグルト
6	木	麦入りごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 ゴーヤチャンプルー アイスパイン あさりの佃煮
7	金	たこめし	○	小あじの南蛮漬け2 いそか和え ふしめん汁
10	月	コッペパン	○	魚のマヨネーズ焼き 枝豆の塩ゆで トマトと卵のスープ いちごジャム
11	火	麦入りごはん	○	きすの青じそ揚げ 茎わかめのきんぴら じゃがいものみそ汁
12	水	小型コッペパン	○	スパゲッティボンゴレ1 アーモンド小煮干し すいか入りフルーツポンチ
13	木	えだ豆じゃこごはん	○	高野どうふのたまごとじ きゅうりと油あげのすの物 冷凍みかん
14	金	夏野菜カレー	○	海草サラダ ガトーショコラ 福神漬
18	火	ごはん	○	あゆの唐揚げ ゆかり和え なすとそうめんのみそ汁 のり佃煮
19	水	チーズパン	○	鶏肉のマーマレードソースかけ コールスローサラダ じゃがいものポターージュ
20	木	マーボー丼	○	バンサンスー ミニトマト 青りんごゼリー