








月	火	水	木	金	
		1	2 半夏生	3 祝おう！7月の誕生日！	
 <p>夏休みも目前！しっかりと食事で栄養をとり、夏も元気に過ごそう！</p>		ツナコーントースト ポークビーンズ トマトとわかめのサラダ キャロットオレンジゼリー  <small>エネルギー：832kcal／蛋白質：37.3g／脂質：33.0g</small>	炊き込みわかめごはん 野菜汁 サバのごまみそ焼き 中華サラダ  ほうじ茶ミルクプリン <small>エネルギー：771kcal／蛋白質：33.8g／脂質：30.8g</small>	スパゲティミートソース  ジュリエンヌスープ レモンサラダ ブルベリーとクリームチーズのパイ <small>エネルギー：802kcal／蛋白質：29.8g／脂質：30.8g</small>	この週の 予約締切日は 6月18日(木)
6 旬の食べ物「オクラ」	7 七夕	8 祝おう！8月の誕生日！	9 偉人と食べる★徳川家光	10 夏はやっぱり！沖縄献立	
三色丼 けんちん汁 オクラあえ ごまだれ白玉  <small>エネルギー：830kcal／蛋白質：33.0g／脂質：23.6g</small>	五目ちらし寿司 たなばた汁 天ぷら(いか・なす・南瓜) おかかあえ  七夕ゼリー <small>エネルギー：813kcal／蛋白質：28.7g／脂質：23.2g</small>	ガーリックチャーハン 酸辣湯 いもと大豆の磯辺揚げ キャベツとザーサイの中華和え  サイダーゼリーポンチ <small>エネルギー：737kcal／蛋白質：25.4g／脂質24.0g</small>	七色飯(雑穀ごはん) みそ汁  肉豆腐 キャベツの浅漬 かぼちゃのいと煮 <small>エネルギー：900kcal／蛋白質：24.4g／脂質：42.7g</small>	タコライス もずくのみそ汁 チャンプルー  サーターアングギー <small>エネルギー：875kcal／蛋白質：39.4g／脂質：32.7g</small>	この週の 予約締切日は 6月25日(木)
13 旬の食べ物「とうがん」	14 ゼリーの日	15 A・B献立	16 どこに旅する？★鹿児島	17 1学期給食最終日/土用の丑の日	
ひじきごはん とうがんのみそ汁  擬製豆腐 なめ苺あえ 抹茶ババロア <small>エネルギー：837kcal／蛋白質：37.0g／脂質：32.7g</small>	なす入り麻婆豆腐丼  葱たまスープ バンサンスー 白サングリアゼリー <small>エネルギー：772kcal／蛋白質：31.2g／脂質：26.0g</small>	ターメリックライス (三なし) ポテトスープ Aチキンのルー揚げ～夏野菜のフカクイ～ B魚のルー揚げ～夏野菜のフカクイ～ フレンチサラダ  果物 <small>エネルギー：784kcal／蛋白質：30.7g／脂質：23.4g</small>	鶏飯  さつま揚げいり肉じゃが 磯辺あえ 黒糖寒天の白玉きなこ <small>エネルギー：784kcal／蛋白質：30.7g／脂質：23.4g</small>	夏野菜のカレーライス  梅ドレ大根サラダ  オニオンスープ 果物 <small>エネルギー：765kcal／蛋白質：39.0g／脂質：15.0g</small>	この週の 予約締切日は 7月2日(木)

### 夏を制する！こまめな水分補給！

暑い夏、汗をかくと、体から水分が失われていきます。人の体の60～70%は『水分』で、体をめぐっている血液も水分です。水分が不足する前に、こまめに水分補給をしましょう！

#### 体の水分が不足すると・・・



- ・頭がくらくらする
- ・気持ちが悪くなる
- ・体がだるくなる

などの症状が。

#### 水分補給のポイント

\*がぶ飲みではなく少しずつ。\*

—コップ一杯くらいを目安にしよう！

\*のどがかわく前にのもう！\*

—のどがかわきは、すでに水分が不足している証！  
のどがかわく前に、こまめな水分補給を！



### ～ 夏野菜で元気をチャージ！ ～

そろそろ夏野菜が旬を迎えます！夏野菜の中には、1年中スーパーに並んでいるようなものがありますが、旬の野菜はおいしさも栄養の高さも格別です♪7月は給食にもたくさん夏野菜が登場します！ぜひチェックしてみてくださいね^^

