



7がつ きゅうしょくこんだてよていひょう

とちぎとくべつしえんがっこう

げつ	か	すい	もく	きん
3	4	5	6	7
ビビンバどん とうがんスープ しゅうまい ラ・フランスゼリー ぎゅうにゅう	むぎごはん みそしる あじのなんばんづけ ごもくに とちおとめゼリー ぎゅうにゅう	キーマカレーライス ゆばとこまつなのスープ アセロラゼリー ひよこまめのサラダ ぎゅうにゅう	むぎごはん けんちんじる とりにくのごまだれやき かいそうサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	<たなばたこんだて> ごはん たなばたじる ほしがたハンバーグ フライドポテト かんぴょうサラダ セタゼリー ぎゅうにゅう
10	11	12	13	14
むぎごはん みそしる ほきフライ せんキャベツ くきわかめにつけ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	<Aしょうていりクエストこんだて> ソースやきそば わかめスープ ぎょうざ プリン ぎゅうにゅう	くろパン とちおとめジャム コンソメスープ ぶたにくのケチャップいため さつまいものバターやき レモンゼリー ぎゅうにゅう	わかめごはん こんさいのごまじる なまあげのそぼろに ほうれんそうサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ごはん ミネストローネ さばのカレーやき ビーンズサラダ ももかん ぎゅうにゅう
17	18	19	20	
うみのひ	ごはん もずくスープ ゴーヤチャンプルー おんやさいサラダ パインゼリー ぎゅうにゅう	むぎごはん とんじる いわしのうめ からしあえ みかんかん ぎゅうにゅう	<じばさんぶつかつようこんだて> なつやさいカレーライス かんぴょういりたまごスープ コーンサラダ とちぎけんさんせいにゅうヨーグルト ぎゅうにゅう <しゅうぎょうしき>	

* つごうにより こんだてが へんこうになる ことがあります。

7がつ きゅうしょく もくひょう 「きょうりょくして あとかたづけを しよう」

ねっちゅうしょう よぼう ～すいぶん ほきゅうの ポイント～

- ①ふだんは、みず、おちやを のむように しましょう。
- ②あせを、たくさんかいたときは スポーツドリンクを のみましょう。
- ③ごはんや しるものなど しょくじからも すいぶんほきゅうが できます。
- ④なつが しゅんの やさいや くだものには すいぶんや ミネラルが たくさん ふくまれています。



なつばてに きをつけよう！！



あついなつは、ビタミンB1の しょうもうが おおくなります。ビタミンB1が たりなくなると しょくよくがなくなったり、つかれやすく なります。

ビタミンB1は、ぶたにく、まめ、うなぎ、げんまいなどに おおく ふくまれます。にんにく、たまねぎ、にらと いっしょに たべると きゅうしゅうが よくなります。

