



月	火	水	木	金
3 カミカミ むぎな 麦菜めし、牛乳 いろど だんご 彩り団子スープ アーモンドあえ めざし ひやとう 冷凍りんご	4 ごはん、牛乳 みそワタンスープ たまどうふ 卵豆腐 いと 糸こんにゃく つくだに ひじき佃煮	5 セルフサンド（食パン ハンバーグ・チーズ） 牛乳 とり やさい 鶏と野菜のスープ煮 えだまめ シークワーサーゼリー	6 ごはん、牛乳 カレーうどん汁 ごもくたまごや 五目卵焼き しよこぶ ピーマンの塩昆布あえ	7 カミカミ ごはん、牛乳 ミネストローネ かりかり しろみさかな かりかり白身魚フライ うめ 梅ドレッシングサラダ
17 始業式 2学期スタート!! 	18 まめ ごこく 豆と五穀のごはん、牛乳 レタススープ なすとトマトのグラタン ポールウィンナー	19 クロワッサン、牛乳 やさい 野菜スープ とり マヨネーズ焼き えだまめ 枝豆サラダ	20 カミカミ ごはん、牛乳 ゆばのすまし汁 エテガレイのから揚げ キャベツのしそあえ かみちよう ぎんぎん ぎんぎん ぎんぎん <香美町 魚食 普及 事業> と 魚の日	21 ポークのハヤシライス 牛乳 やさい レモン風味 れいとうよう 冷凍洋ナシ
24 ごはん、牛乳 ビーフンスープ あ 揚げギョーザ（2・3） ちゅうか 中華サラダ	25 幼～2年はクワッパン コッペパン、牛乳 かぼちゃシチュー ハムカツ かんてん 寒天サラダ いちごジャム	26 ごはん、牛乳 いらたまスープ ささみの磯辺揚げ あおな 青菜とキャベツのナムル アセロラゼリー	27 なつ やさい 夏野菜カレーライス 牛乳 ほうれん草 オムレツ ミックスフルーツ	28 ごはん、牛乳 さつま汁 とうふ 豆腐・のり佃煮 す もの きゅうりとアナゴの酢の物

31
 えだまめ 枝豆ごはん、牛乳
 なつ ぶたじろ 夏の豚汁
 キスのキャロットソース
 れいとう 冷凍ミカン

ジオンくん



ぼくがついている日は、町内産の魚を使った料理がでるよ。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜をしっかりと食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

こまめに水分をとりましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

8月の給食について

- ★初めて8月に給食を提供することになりました。暑い季節でも食べやすい給食になるよう、工夫しました。
 - ★冷たい卵豆腐や豆腐を出します。豆腐にはしょうゆの代わりにのり佃煮をつけましょう。
 - ★デザートとして冷凍の果物やゼリーが出ます。デザートは食事の最後に食べましょう。
- 5日シークワーサーゼリー シークワーサーはレモンのように酸っぱい沖縄の柑橘類です。