



月	火	水	木	金
<p>17 ごぼうの五目煮</p> <p>てりやきチキン しそごはん なすのみそしる</p> <p>学校が始まりました。早ね・早起・朝ごはんを生活リズムをととのえましょう。</p>	<p>18 キャベツのサラダ 香りごまドレッシング</p> <p>キャベツのサラダ 香りごまドレッシング ミートサンドの具 せわりコッパン とうがん入りサイコロスープ</p> <p>スープにとうがんがはいっています。とうがんは冬の瓜とかきますが、夏が旬の野菜です。</p>	<p>19 えだまめ</p> <p>えだまめ はるまき れいとうみかん むぎごはん 中華はんの具</p> <p>★ 食育の日</p> <p>えだまめ・みかんは岐阜県産です。地域の恵みに感謝して食べましょう。</p>	<p>20 チンゲンサイのアーモンドあえ</p> <p>チンゲンサイのアーモンドあえ あじのフリッター(小2中3) 一食中華めん カレーラーメンのしる むぎごはん かみなりじる</p> <p>きょうのラーメンはカレー風味です。カレー粉やレモン果汁などを料理にとりいれると暑い時期でも食べやすくなりますね。</p>	<p>21 小松菜のにびたし</p> <p>小松菜のにびたし さけのレモンしょうゆ焼き むぎごはん かみなりじる</p> <p>夏といえはすいかですね。すいかは水分が多いので、水分補給の役割をしてくれます。</p>
<p>24 いそあえ</p> <p>いそあえ かぼちゃの天ぷら(小1中2) むぎごはん みそ焼き肉丼の具</p> <p>ごはんのみそ焼き肉丼の具をのせて食べましょう。豚肉は疲れをとってくれる栄養素を含みます。しっかり食べて疲れをふきとばそう!</p>	<p>25 ごぼうのサラダ</p> <p>ごぼうのサラダ 白身魚のレモンづけ くらパン コーンクリームスープ</p> <p>きょうのスープはカルシウムたっぷりの牛乳と大豆が入っています。丈夫な骨づくりのためにしっかり食べましょう。丈夫な骨づくりには運動も同じように大切です。</p>	<p>26 海そうサラダ 青じそドレッシング</p> <p>海そうサラダ 青じそドレッシング コンコンスナック むぎごはん なつやさいカレー</p> <p>夏野菜がたっぷりのカレーを食べて元気よくすごしましょう。夏野菜には水分とビタミンがたっぷり含まれています。</p>	<p>27 かんこく風肉じゃが</p> <p>かんこく風肉じゃが 焼きぎょうざ(小2中3) むぎごはん わかめスープ</p> <p>かんこく風肉じゃがにはコチュジャンを使っています。コチュジャンはかんこのみそで甘辛いことが特徴です。</p>	<p>28 キャベツのゆかりあえ</p> <p>キャベツのゆかりあえ はちみつレモンゼリー さばのおろし煮 むぎごはん 具だくさんみそしる</p> <p>まだまだ暑い時期です。食事からも水分をとりましょう。みそ汁は水分と塩分をとることができるので、熱中症予防におすすめです。</p>
<p>31 きりぼしだいごんの ごまあえ</p> <p>きりぼしだいごんの ごまあえ フローズンヨーグルト いかのこうみ焼き うめちりごはん とうふとわかめのすましじる</p> <p>切り干し大根は食物せんいが多くかみごたえがあります。よくかんで食べましょう。</p>	<div data-bbox="506 1356 1913 2789" data-label="Complex-Block"> <p>ねっちゅうしょう 熱中症に気を付けよう!</p> <h2>水分のとり方 3 択 クイズ</h2> <p><b>Q1</b> 水分は人間にとって、とても大事です。みんなのからだは、何パーセントが水分できている?          ① 約20%    ② 約60%    ③ 約100%</p> <p><b>Q2</b> 水分のとり方で正しい文章はどれ?          ① のどがかわいたときにだけとる。          ② 1日1回、食事のときにとる。          ③ いつでも、こまめに少しずつとる。</p> <p><b>Q3</b> 汗をかいていないときは、何を飲めばよい?          ① 水やお茶    ② スポーツドリンク    ③ 炭酸飲料</p> <p><b>Q4</b> 汗をたくさんかいたときに飲むとよいものは?          ① 水やお茶    ② スポーツドリンク    ③ 炭酸飲料</p> <p><b>Q5</b> 運動するときの正しい水分のとり方は?          ① 運動中にもこまめにとる。          ② 運動後にがぶ飲みする。          ③ 運動した1時間後にとる。</p> <p><b>こたえ</b> Q1=②(年代によっても違うが、体重の半分以上が水分できている)          Q2=③(のどがかわいたときや運動に関係なく、こまめにコップ1ばいくらいの量をとる)          Q3=①(スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分のとりすぎになってしまう)          Q4=②(汗をかくと、塩分が体の外に出してしまうため、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよい)          Q5=①(運動中もこまめにコップ1ばいくらいの量をとる。がぶ飲みはしないようにする)</p> </div>			

熱中症を予防しよう!  
水分のとり方についてのクイズです♪  
やってみてね!

夏野菜からも水分がとれるよ!  
しっかり食べよう!

