

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|--|--|
|  | 21 牛乳 麦ごはん 厚揚げの肉みそかけ ビーファン炒め チンゲン菜のスープ 冷凍みかん 小学校欠食 | 22 牛乳 ツナピラフ 冷しゃぶサラダ モカチョコマフィン ミネストローネ 小学校欠食 | 23 牛乳 切り込みコッパン 鶏肉の照り焼き コーンサラダ オニオンスープ  | 24 牛乳 麦ごはん 回鍋肉 ゆでとうもろこし 豆腐のスープ <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">まつもとの日</div> |
| | 27 牛乳 麦ごはん ちくわのかば揚げ からしあえ 五目汁 かみかみ献立 中学2年欠食 | 28 牛乳 麦ごはん チキンカレー ブロッコリーサラダ すいか 中学2年欠食 | 29 牛乳 麦ごはん そぼろ丼 ゆかりあえ 冬瓜のみそ汁 中学1.2年欠食 | 30 牛乳 パインパン まるごとミートｸﾞﾗｯﾌﾟ はるさめサラダ コンソメスープ 中学1.2年欠食 |

都合により献立が変更になることがあります。

夜、早く寝ちゃうのもつたいない。テレビとかゲームとかやりたいだけやって、風間寝ればいいよね。

アイスもジュースもおいしいからたくさん食べちゃう！夕食食べられなくても、まあいいか。



夏バテにならないのはどっち？



暑いけど、プールはきもちいいよね。長い休みにしかできないこと、いろいろやってみよう！宿題もすすい時間に行くとほかどるよ。

夏はすいかや麦茶がおいしいね。風間しゃかりあそぶとおなががすいでごはんもおいしいよ。

波田で育った とうもろこしです

24日のとうもろこしは、県ヶ丘高校同窓会波田支部の皆さんが波田小中学校のみんなのために育ててくださったものです。甘くておいしい「ゴールドラッシュ」という品種です。楽しみですね！



冷蔵庫にたよりすぎないで！

暑いときは食欲がおちて、冷たい飲み物やアイスをついついとりすぎてしまいます。するとおながが冷えて消化能力がおち、ごはんが食べられないという悪循環になります。甘いものを取りすぎると、おなががすかないということもありますね。夏こそ、力が出るものを食べましょう。そしてしっかり動き、夜 熟睡することが夏バテを防ぐことにつながります。

でも水分は大切です。甘いジュースではなく、麦茶やお茶、すいかやきゅうりなど夏に美味しいもので水分補給をしてくださいね。

賞味期限をかくにんして！奥に古いものが入っていないかしら？

あけっぱなしはだめよ！庫内の温度が高くなるのよ。



冷凍しても、菌は死なずに眠っているだけ。なるべく早く使ってね。

裏面に「作ってみよう！」のっているよ！

