

月	火	水	木	金
 かみかみ食材を使った献立  具だくさんみそ汁  地場産物をたくさん使った		1  牛乳 ツイストパン レタススープ タンドリーチキン マカロニサラダ	2  牛乳 ごはん 実だくさんみそ汁 ほっけの塩麹焼き 梅昆布和え	3  牛乳 ひじきごはん 五目汁 卵焼き コーンサラダ
6  牛乳 ごはん かみなり汁 さわらのねぎみそ焼き 切干大根のゴマネーズサラダ	7  牛乳 七夕献立 ごはん 七タ汁 星形コロッケ チーズサラダ きらきら餅	8  牛乳 丸パン はるさめスープ 手作りハンバーグ コールスローサラダ	9  牛乳 ごはん ワンタンスープ ほきの南蛮揚げ わかめとツナのサラダ 小4欠食	10  牛乳 環境にやさしい献立 ごはん 環境にやさしい野菜スープ ドライカレー だいこんサラダ
13  牛乳 枝豆うめごはん 白菜といももちのスープ 鶏肉のみそ漬け焼き シーザーサラダ	14  牛乳 ごはん 中華スープ 焼きぎょうざ ピリピリ漬け	15  牛乳 メロンパン 鶏肉と野菜のスープ 赤魚のアクアパッツァ フレンチサラダ	16  牛乳 ごはん 豚汁 あじのおろしソース 豆腐と野菜のごま和え	17  牛乳 松本の日 ごはん ハヤシライス 信州青大豆コロッケ フルーツポンチ
 海の目 1人2個	21  牛乳 小3希望献立 わかめごはん みそこんラーメン汁 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ レモンタルト	22  牛乳 ツナコーントースト オニオンスープ 焼きオムレツ はるさめサラダ	23  牛乳 ごはん 夏ベジ多みそスープ 花しゅうまい まめまめサラダ 中学欠食	

～月目標～

暑さに負けない食事をしよう

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



都合により献立が変更になることがあります

環境にやさしい給食の日を開催します!

この日は、なるべく農薬を使わないで育てたり、長野県内で栽培された農産物を使ったりした給食を提供します。地場産物を使うことで、運ぶときに出る二酸化炭素の量を減らすことができます。

★適度な運動



※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

★しつかり睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

暑さを打ち勝つポイント

★バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給



基本は水やお茶で、汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

7月7日 七夕

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを世に届けるように星に祈ります(七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります)。七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「素餅」がもとになったといわれ、ちょうど夏の収穫時期であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。