



月	火	水	木	金
<p>お知らせ 第4回「具だくさんみそ汁コンテスト」が開催されます。チラシやHPで詳細を確認し、ぜひオリジナルレシピをご応募ください。</p>		<p>・松本地域のきゅうりや玉ねぎ、レタスなど地域の夏野菜を使った献立を多く取り入れています。新鮮でおいしい野菜をたくさん食べよう！ ・5日は、七夕献立です。この地域に伝わる七夕のならわしや食について調べてみましょう。 ・26日は、「松本の日」。夏野菜をたっぷり使ったカレーと松本市産の「すいか」です♪ ・手作りのミートグラタンやひまわり蒸しもお楽しみに♪</p>		<p>1 牛乳 菜めし じゃがいものみそ汁 しいらの西京みそ漬け焼き ささみ入りサラダ</p>
<p>4 牛乳 ごはん ウイナー入り野菜スープ サイコロステーキ キャバツのサラダ</p>	<p>5 牛乳 七夕献立 ごはん 七夕汁 星型かぼちゃコロッセ のり酢あえ 夫の川ゼリー</p>	<p>6 牛乳 黒糖パン コーンスープ ミートグラタン 寒天サラダ</p>	<p>7 牛乳 ごはん みそこんラーメン汁 あじの南蛮揚げ わかめとツナのサラダ 小6欠食</p>	<p>8 牛乳 ごはん 凍り豆腐のみそ汁 ふわふわ丼 磯マヨサラダ 小6欠食</p>
<p>11 牛乳 ごはん キムチスープ マーボーなす はるさめサラダ 小6欠食</p>	<p>12 牛乳 ごはん 鶏肉のすまし汁 さばの塩焼き まぜっこサラダ 冷凍パイ</p>	<p>13 牛乳 丸パン ラトウユ 鶏肉のマスタード焼き フルーツヨーグルトあえ</p>	<p>14 牛乳 ごはん チンゲン菜のスープ 鶏肉とえびのチリソース もやしのナムル</p>	<p>15 牛乳 ごはん 野菜とわかめのみそ汁 厚揚げの肉みそあん ハリハリ漬け</p>
<p>18 海の日</p>	<p>19 牛乳 ごはん 夏ベジ多みそ汁 マンダイのカレーマリネ かぼちゃサラダ</p>	<p>20 牛乳 アップルパン 星のスープ ひまわり蒸し ブロッコリー入りサラダ</p>	<p>21 牛乳 ごはん 揚げのみそ汁 卵そぼろ 大根サラダ</p>	<p>22 牛乳 ごはん はるさめスープ ビビンバ ポテトサラダ</p>
<p>25 牛乳 チャーハン わかめスープ 揚げぎょうざ トマトサラダ</p>	<p>26 牛乳 ごはん 夏ベジ多カレー 福神漬けあえ すいか 松本の日</p>	<p>27 牛乳 メロンパン 卵入りレタススープ おからとしめじの信州バーグ レモンあえ</p>	<p>元気な体は 元気な骨から</p>	

※ 行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。



夏ばてを予防しよう！



暑さが厳しくなってくると、体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなり、体の調子が悪くなることがあります。楽しい夏を元気に過ごすために夏の食生活について考えましょう。

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。