


月	火	水	木	金
 <p>暑さにまけず がんばろう！</p>	18 牛乳 ごはん みそ汁 ビビンバ丼 もやしナムル	19 牛乳 ごはん 四川スープ <small>小2コ 中3コ</small> 揚げ餃子 バンバンジーサラダ	20 牛乳 メロンパン ジュリエンスープ 鶏肉のマーマレード焼き マセドアンサラダ	21 牛乳 ごはん かみかみ献立 沢煮椀 豚肉のみそ漬け焼き ハリハリ漬け
24 牛乳 ごはん まつもとの日 卵とコーンのスープ 豚肉のしょうが炒め 和風サラダ	25 牛乳 ごはん 吉野汁 しいら西京みそ漬焼き カミカミサラダ レモンタルト	26 牛乳 ごはん みそ汁 和風梅チキン 寒天サラダ	27 牛乳 切り込み丸パン レタススープ エビカツオーロラソース 枝豆サラダ	28 牛乳 ごはん シーフードカレー 海そうサラダ 冷凍みかん
31 牛乳 ごはん のっぺい汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め ひじきのサラダ 中学2年欠食				

都合により献立を変更する場合があります。

正しい生活リズムで ウィルスに負けない体に！



3食きちんと食べる

朝ごはん

ごはん・汁・おかずがそろっているのが一番ですが、忙しいときは具がたっぷりのみそ汁にしましょう。みそ汁は野菜はもちろん、とうふやわかめ、卵を入れてもおいしいですよ。

いちにちの始まり、朝ごはんを食べて体をすっきり目覚めさせましょう！



昼ごはん

休みの日の昼ごはんは何を食べますか？暑い夏は冷やし中華やそうめんなど、つるんとして食べやすいもののおいしいですね。でもそれだけだと栄養がかたよってしまうので、冷やっこや納豆、野菜の天ぷらなど、一緒に食べる具をいろいろ変えてみると、飽きないし栄養も摂れますね。



夕ごはん

夕ごはんは、消化の良いものを食べましょう。寝る2時間前までに食べると、睡眠のジャマをしません。



おすすめレシビがあったらこちらへ応募！

早寝・早起きしてぐっすり眠る

ぐっすり眠ると、疲れがとれます。朝は決まった時間に起きるのがリズムを作るのに大切なので、寝る時間が遅くならないようにしましょう。



おてつだいもしましょう。料理をつくったり、食器の用意や後片付けなど、自分でやれることをさがしてみよう！



体を動かす

暑いときに外で激しい運動は良くないですが、朝の涼いうちに、体を動かしたり、ゆっくりお散歩したりしましょう。水分をきちんととることも忘れずに。



お家にちらしが届いていますか？
お料理 得意なみなさん！ぜひ挑戦してみてくださいね！



「奥だくさんみそ汁コンテスト」開催決定！

レシビ大募集！
8/20(木)必着

「家庭探検隊」を呼んで「奥だくさんみそ汁」を作ろう！！
「奥だくさんみそ汁」はその名の通り、奥だくさん入りのみそ汁で、
家族みんなで楽しむお祭りイベントです！！
子どもが参加するまで電話で得られるお料理情報です！
コンテストの入賞者には、賞状と記念品を贈ります！

