





















7月の献立表

【裏面・メニュー名】

月	火	水	木	金
		1日 	2日 	3日 
6日 	7日 	8日 	9日 	10日 
13日 	14日 	15日 	16日 	17日 
20日 	21日 	22日 	23日 海の日	24日 スポーツの日
27日 	28日 	29日 	30日 	31日 終業式

7月 献立表

献立は都合により変更することがあります

一学期もあと一月まどめの月になりました。梅雨が明けると、暑い夏を迎えます。体が変化に追いつかず、体調が崩れやすい季節でもあります。知らず知らず脱水状態になってしまうことともありますので、のどが潤いたと思う前に水分・塩分を取りましょう。暑さに負けないように、栄養バランスのとれた食事をきちんと取って元気な身体を作ってください。*汗をかくことで熱を体外に放出し、体内の熱を下げます。汗の中には水分とともに塩分が含まれていていきますので、補給のためにも水分補給時には梅干しなどの塩分も取るようにしてください。		水		木		金	
		1	2	3	4	5	6
8	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31	