



ぼくたちわたしたしの人気献立!



令和4(2022)年度の食べ物カレンダーでは、「人気献立」または、各学校の「リクエスト献立」を紹介していきます。



ささみフライのレモンソースかけ



ささみフライにみりん、さとう、しょうゆ、レモン果汁で作ったレモンソースをかけます。フライに味がしみて、とてもおいしいです。味わって食べてくださいね。



7月の目標



夏の食事について考えよう

13日に登場します!

お楽しみに♪



1 朝ごはんをしっかりと食べよう



朝ごはんは、一日の大切なエネルギー源です。時間を決めて朝食をしっかりと食べましょう。



2 バランスよく食べよう



汗をかいて失われた水分やミネラルをバランスのよい食事からとりましょう。

3 冷たいものはひかえめに



冷たいものの飲みすぎ、食べすぎは、胃腸を冷やし、消化機能が低下しがちです。とりすぎに注意しましょう。



7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



ぼくたちわたしたしの人気献立!



令和4(2022)年度の食べ物カレンダーでは、「人気献立」または、各学校の「リクエスト献立」を紹介していきます。



ささみフライのレモンソースかけ



ささみフライにみりん、さとう、しょうゆ、レモン果汁で作ったレモンソースをかけます。フライに味がしみて、とてもおいしいです。味わって食べてくださいね。



7月の目標 夏の食事について考えよう



13日に登場します!

お楽しみに♪



1 朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは、一日の大切なエネルギー源です。時間を決めて朝食をしっかり食べましょう。



2 バランスよく食べよう



汗をかいて失われた水分やミネラルをバランスのよい食事からとりましょう。

3 冷たいものはひかえめに



冷たいものの飲みすぎ、食べすぎは、胃腸を冷やし、消化機能が低下しがちです。とりすぎに注意しましょう。



7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						