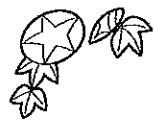


げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
-------	------	-------	-------	-------



7月 はいぜんず

(幼稚園)



3 むかしから、さかいでしてはしおづくりがさかんです。 じゃがいものそぼろに やさいのしおポンスあえ ごはん こいわしのフライ	4 モロヘイヤはやさいのおうさまともよばれます。 さばのカレーニエル コーンポテ ごはん モロヘイヤのスープ	5 なつやさいがたっぷりはいったラタトゥイユをいただきます。 フルーツミックス やさいチップス こめこパン ラタトゥイユ	6 ちょうみりょうの「す」には、しょくよくをますこうかがあります。 ゆでとうもろこし ごはん やき豆腐のちゅうかに	7 たなばたにはそうめんを食べるふうしゅうがあります。 たなばたゼリー きんときいものかきあげ ふかがわめし そうめんじる
10 とうがんはきゅうりやすいかとおなじ、うりのなかまです。 ぶたにくとなつやさいのピリからいため バナナ ごはん とうがんたまごのスープ	11 さかいでのとくさん、きんときいものは7月からしゅうかくされます。 きゅうりもみ さわらのてりやき ごはん さつまいものみそしる	12 パンに、チーズとパインをはんでいただきます。 わふうごまドレッシング きりぼしだいこんのサラダ スライスチーズ パイ ぜんりゅうふんパン ポークビーンズ	13 ビーマンには、ビタミンやカロテンがたくさんふくまれています。 こうや豆腐のたまごじ ごはん ビーマンのいためもの	14 はもはなつがしゅんのさかなです。 はものからあげ やさいのごまずあえ えだまめごはん すましじる
17 うみの日	18 オクラのはなをみたことがありますか。 オクラとたくあんのごまあえ こあじのなんばんづけ わかめごはん なすとふしめんのみそしる	19 きゅうりには、すいぶんがたくさんふくまれています。 ビーンズサラダ ミルクパン ソースやきスパゲッティ	20 なつやさいをしっかりとべて、あついなつをのりきりましょう。 ヨーグルト かいそうサラダ むぎごはん なつやさいカレー	

なつ しよくせいかつ みなお げんき
夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう!

はやお あさ
早起き & 朝ごはん

せいかつ ふきそく なつやす はや お
生活が不規則になりがちな夏休みも、早く起きて
あさ た げんき いちにち
朝ごはんを食べ、元気な一日をスタートしましょう。



じょうず すいぶんほきゆう
上手に水分補給

まえ みず ちゃ の
のどがかわく前に水やお茶を飲みましょう。
ちゅうい
ジュースやスポーツドリンクはとりすぎに注意しましょう。



かんしよく じかん りょう き
間食(おやつ)は時間と量を決めて!

かんしよく しよくじ た
間食をとりすぎると食事が食べられなくなってしまいます。
じかん りょう き た
時間と量を決め、食べすぎをふせぎましょう。

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび



7月 はいぜんず

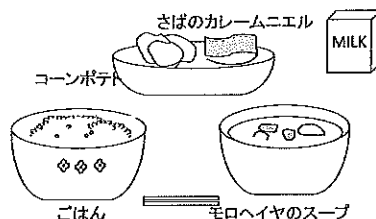
(小学校)



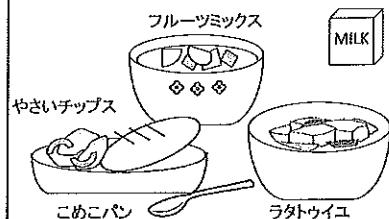
3 むかしから、さかいでしてはおづくりがさかんです。



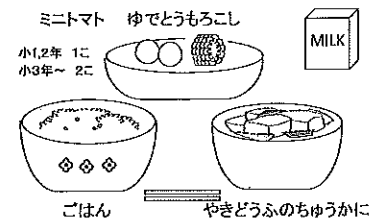
4 モロヘイヤはやさいのおうさまともよばれます。



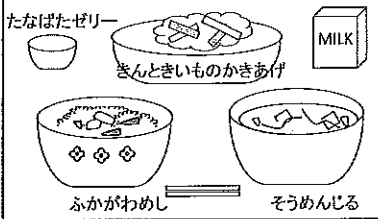
5 なつやさいがたっぷりはいったラタトゥイユをいただきます。



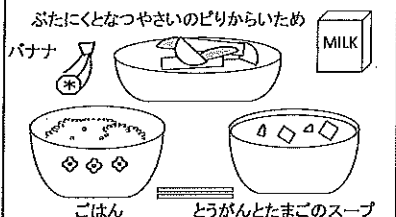
6 ちょうみりょうの「す」には、しょくよくをますこうがあります。



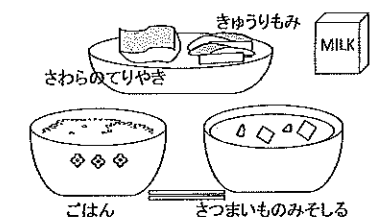
7 たなばたにはそうめんを食べるふうしゅうがあります。



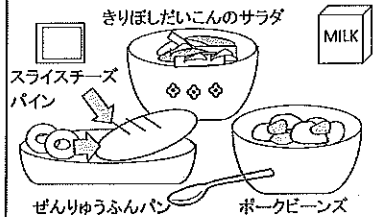
10 とうがんはきゅうりやすいかとおなじ、うりのなかまです。



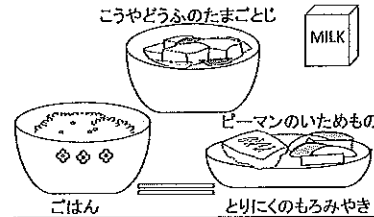
11 さかいでのとくさん、きんときいものは7月からしゅうかくされます。



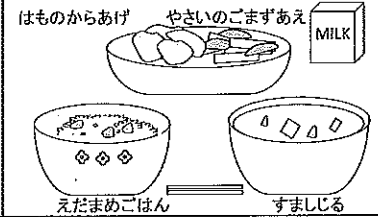
12 パンに、チーズとパインをはさんでいただきます。



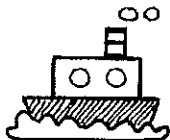
13 ビーマンには、ビタミンやカロテンがたくさんふくまれています。



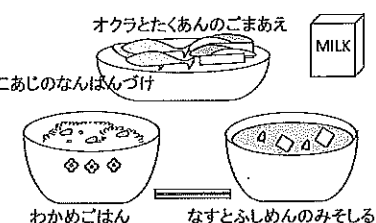
14 はもはなつがしゆんのさかなです。



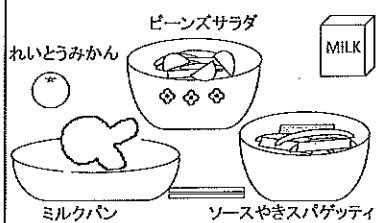
17 うみの日



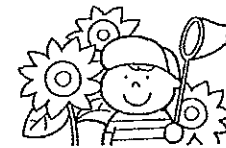
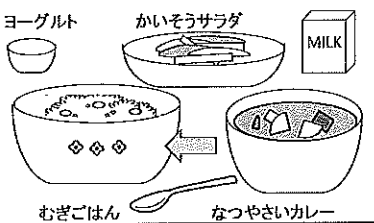
18 オクラのはなをみたことがありますか。



19 きゅうりには、すいぶんがたくさんふくまれています。



20 なつやさいをしっかりたべて、あついなつをのりきりましょう。



なつ しょくせいかつ みなお げんき
夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！



はやお あさ
早起き & 朝ごはん

せいかつ ふきそく なつやす はや お
生活が不規則になりがちな夏休みも、早く起きて
あさ た げんき いちにち
朝ごはんを食べ、元気な一日をスタートしましょう。



じょうず すいぶんほきゅう
上手に水分補給

まえ あず ちゃ の
のどがかわく前に水やお茶を飲みましょう。
ちゅうい
ジュースやスポーツドリンクはとりすぎに注意しましょう。



かんしよく じかん りょう き
間食(おやつ)は時間と量を決めて！

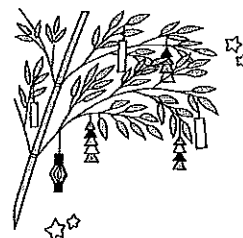
かんしよく しょくじ た
間食をとりすぎると食事が食べられなくなってしまいます。
じかん りょう き た
時間と量を決め、食べすぎをふせぎましょう。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
-------	------	-------	-------	-------

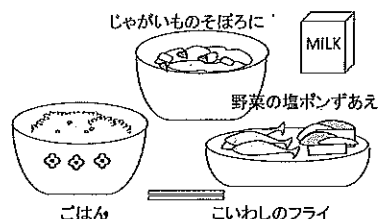


7月 はいぜんず

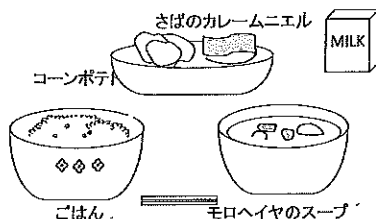
(中学校)



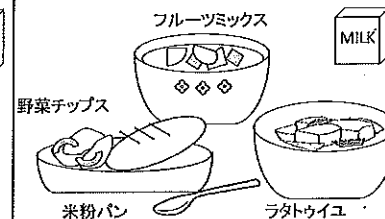
3 昔から、坂出市では塩づくりがさかんです。



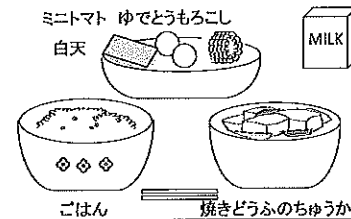
4 モロヘイヤは野菜の王様ともよばれます。



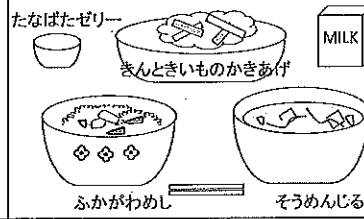
5 夏野菜がたっぷり入ったラタトゥイユをいただきます。



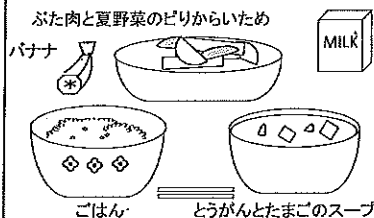
6 調味料の「酢」には、食欲を増す効果があります。



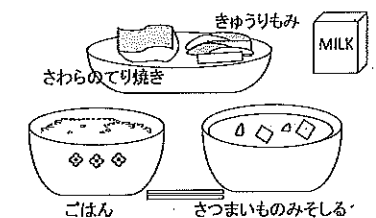
7 たなばたにはそうめんを食べる風習があります。



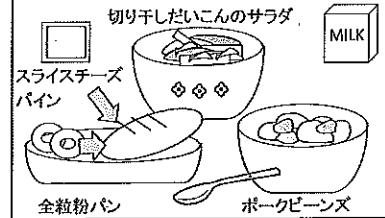
10 冬瓜はきゅうりやすいかと同じ、瓜の仲間です。



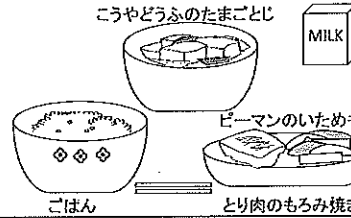
11 坂出の特産、金時芋は7月から収穫されます。



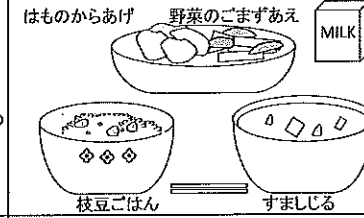
12 パンに、チーズとパインをはさんでいただきます。



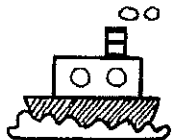
13 ビーマンには、ビタミンやカロテンがたくさんふくまれています。



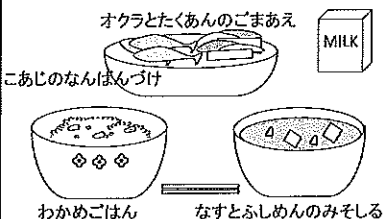
14 はもは夏の旬の魚です。



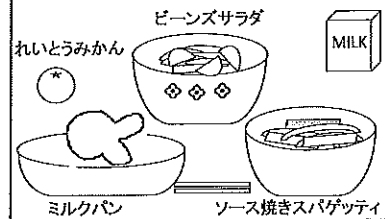
17 うみの日



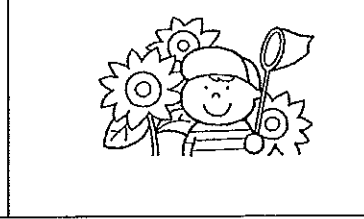
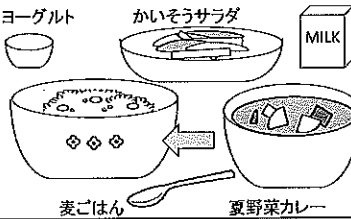
18 オクラの花を見たことがありますか。



19 きゅうりには、水分がたくさんふくまれています。



20 夏野菜をしっかりたべて、暑い夏をのりきりしましょう。



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！

早起き & 朝ごはん

生活が不規則になりがちな夏休みも、早く起きて朝ごはんを食べ、元気な一日をスタートしましょう。



上手に水分補給

のどがかわく前に水やお茶を飲みましょう。ジュースやスポーツドリンクはとりすぎに注意しましょう。



間食(おやつ)は時間と量を決めて！

間食をとりすぎると食事が食べられなくなってしまいます。時間と量を決め、食べすぎをふせぎましょう。