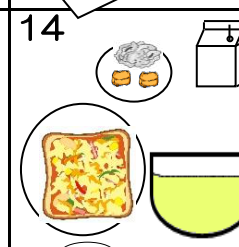


7月 もいつけひょう



さいたましりつおおやはひがしょうがっこう

月	火	水	木	金
<p>なつやさいを たべましょう</p> <p>こんげつのきゅうしょくには、なす・かぼちゃ・ピーマン・トマト・きゅうり・ゴーヤなど、なつがしゅんのたべものが、たくさんです。</p> <p>ビタミンA・Cをしっかりととると、なつパテをせずに、げんきにすごすことができます。なつやさいはビタミンA・Cがたっぷりです。</p> <p>まいにち、しっかりとやさいをたべましょう。</p> 	<p>さいたましさくらく えのもとさん</p> <p>まいつき とうじょうする おこめや、きせつの やさいをつくっている のうかさん です。こんげつは なす、きゅうり、トマト、ズッキーニ、ピーマンなどを、そだてられています。やさいと やさいのあいだに マリーゴールドを うえて、にっこうがあたりやすく したり、ちょうちょ による じゅぶんを たすけたりする くふうを されています。</p> 			<p>1</p>  <p>むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいもの肉みそかけ ひややっこ いそあえ</p>
<p>2ねんせいと ひまわりがっきゅうに とうもろこしのかわをむいてもらいます</p>		<p>たなばた そうめん</p>		
<p>4</p>  <p>ワインナーとトマトの クリームスパゲッティ ぎゅうにゅう こまつなとえだまめのサラダ ゆでとうもろこし</p>	<p>5</p>  <p>かみかみソイどん (むぎごはん) ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ こんにやくサラダ</p>	<p>6</p>  <p>えのもとさんのもち米入り ふっくらごはん えのもとさんのナスマーボー えのもとさんのあかたまねぎいり うましおキャベツ すいか ぎゅうにゅう</p>	<p>7</p>  <p>ヨーグルト ハンバーグ そうめん</p> <p>サケときゅうりかきませずし ぎゅうにゅう ハンバーグ たなばたそうめんじる たなばたフルーツヨーグルト</p>	<p>8</p>  <p>わかやさんのじゃぼニンニクいり スタミナにくろどん (じこなうどん) ぎゅうにゅう ゴーヤとだいたすのチップス おひたし</p>
	<p>カミカミメニュー</p> 	<p>おきなわけん こんだて</p>	<p>ギリシャこんだて</p>	<p>しょくいくのひ なつやさいたっぷり</p>
<p>11</p>  <p>やながわうどん (むぎごはん) ぎゅうにゅう きりほしだいこんのやきそばふう ごまあえ</p>	<p>12</p>  <p>わかめごはん ぎゅうにゅう シラフライ とんじる いそかあえ</p>	<p>13</p>  <p>じゅうしい ぎゅうにゅう こまつなととうふとたまごのチャンプル もすくいきりかいそうサラダ ちんすこう</p>	<p>14</p>  <p>スコルトガーリックトースト ぎゅうにゅう パカリヤロ マッシュポテトつき ユベチ</p>	<p>15</p>  <p>えのもとさんのなつやさい たっぷりこめこカレー (むぎごはん) わかめサラダ ぎゅうにゅう はちみつレモンゼリー</p>
<p>☆7がつは 1がつき さいごの つき です。あつくなくて しょくじが すすまない ひとは いませんか。しかし、なつこそ、たべて うんどうして、きんにくをつくる ひつようが あります。きんにくの ほとんど(80%)は じつは みずから できていて、きんにくは からだの なかで みずを ためておく ばしょ になります。</p> <p>ねっちゅうしょう よほうの ための すいぶん ほきゅうは、たべもの から 1リットル。えきたいで 2リットルです。きゅうしょくを のこさず たべると、だいたい300ml (3デシリットル) の すいぶんをとることができます。すいぶん ほきゅうも かねて、きゅうしょくを たべ、なつに まけない げんきな からだをつくりましょう!</p>				