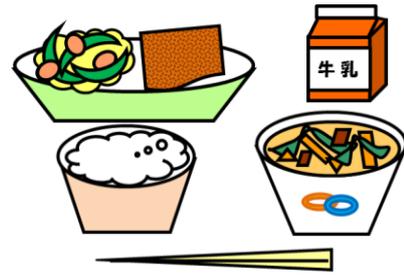


# 7月11日(月)は、夏ばて防止の献立です！

ごはん  
ぶたにくのスタミナソース  
ゴーヤチャンプルー  
モズクのみそしる 牛乳



まいにちあつ ひ つづ 毎日暑い日が続いていますが、夏ばてしている人はいませんか？

なつ ぼうし きそくただ せいかつ えいよう 夏ばての防止には規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。

きょう きゅうしょく 今日の給食には、夏ばてせずに暑い夏を元気にすごせるヒントがたくさん入っています！

みんなで確認してみましょう！

## ごはん



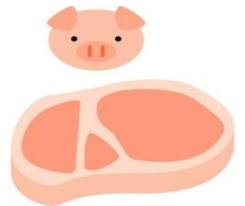
あつ しょくよく お 暑いと食欲が落ちてしまいがちですが、ごはんはしっかり食べ  
ましょう!!ごはんは、体を動かしたり、頭を働かせたいするため  
にととても大切な食べ物です。

## ぶたにくのスタミナソース

ぶたにく ひ ろうかいふく たす 豚肉には、疲労回復のお助けビタミン、「ビタミンB1」がたっぷり入っています。

ち めく あせ 血の巡りをよくして汗をかきやすくしてくれるにんにく、しょうが、ねぎの

はい てづく 入った手作りスタミナソースをかけました。



## ゴーヤチャンプルー



しょくよく お えいよう 食欲が落ちて栄養のバランスがくずれると夏かぜをひきやすくなります。ゴーヤには、

「ビタミンC」がたくさんふくまれているので、かぜをひきにくい体にしてくれます。また、

ビタミンCは夏の強い日差しからおはだを守ってくれます。