



月	火	水	木	金
<p>3 きんぴらごぼう</p> <p>あゆのあまだれかけ</p> <p>麦ごはん 白みそ汁</p>	<p>4 豆乳パニラアイス シャキシャキポテトサラダ 一食ノンエッグマヨネーズ</p> <p>鶏肉のマーメレード焼き</p> <p>食パン ジュリエンスープ</p>	<p>5 ごま塩中華ドレッシング キャベツの中華サラダ</p> <p>ポークシュウマイ(小2中3)</p> <p>麦ごはん 麻婆豆腐</p>	<p>6 青じそドレッシング 海藻サラダ</p> <p>蒸しとうもろこし</p> <p>ソフト麺 ツナマトソース</p>	<p>7 セタデザート キャベツの磯和え</p> <p>星形コロッケ</p> <p>麦ごはん 天の川汁</p>
<p>あゆは、岐阜県でとれることで、有名な魚です。岐阜県では、様々なところで食べられます。</p>	<p>今日は、豆乳を使ったアイスクリームです。アレルギーが少なく、より多くの人が食べられます。</p>	<p>野菜には、主に体の調子を整える働きがあります。たくさん食べましょう。</p>	<p>今日は、輪之内町の大吉新田地区でとれたとうもろこしです。仁木小学校の近くですね。</p>	<p><b>七夕のこんだて</b> 七夕にそうめんを食べると、病気になるといわれています。</p>
<p>10 肉じゃが</p> <p>いかの香味焼き</p> <p>麦ごはん 具たくさんみそ汁</p>	<p>11 イタリアンドレッシング わかめサラダ</p> <p>なすのミートグラタン</p> <p>米粉パン とうがん入りサイコロスープ</p>	<p>12 切り干し大根のごま和え</p> <p>焼きぎょうざ(小2中3)</p> <p>キムタクご飯 ワンタンスープ</p>	<p>13 キャベツのおかか和え</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>麦ごはん かぼちゃのみそ汁</p>	<p>14 パイン ひじきの五目煮</p> <p>ほきの梅天ぷら</p> <p>麦ごはん かみなり汁</p>
<p>よくかんで食べると、どんないいことがあるか覚えていますか。6月に紹介していましたね。</p>	<p>なすは、水分を多く含み、体を冷やす効果があります。夏に食べるのにおすすめです。</p>	<p>酸っぱい調味料や、香辛料などの強い香りの食材は、食欲アップの効果があります。</p>	<p>日本の伝統的な発酵食品で、茶色の調味料は何でしょう。 正解は、みそです。</p>	<p>作るときにかみなりの様な音がすることから、かみなり汁という名前がついたといわれています。</p>
<p>17 うみ <b>海の日</b></p>	<p>18 カラフルソテー</p> <p>きなこパン 肉団子のスープ煮</p>	<p>19 えだまめ</p> <p>プレーンオムレツ</p> <p>麦ごはん 夏野菜カレー</p>	<p>20 冷凍みかん もやしのナムル</p> <p>鶏肉のから揚げ(2)</p> <p>麦ごはん 春雨スープ</p>	<p>日常的な水分補給は、お茶や牛乳、水が◎。 甘いものは、控えめに。</p>
	<p>冷たくて甘いものおいしい季節ですね。ですが、食べすぎると体調を崩してしまいます。</p>	<p><b>★ 食育の日</b> えだまめは、岐阜県で多く作られています。</p>	<p>夏休み中は朝、昼、晩の食事をしっかり食べ、生活リズムを崩さないように気を付けてください。</p>	

夏休みに挑戦！苦手な食べ物にチャレンジしよう！

みなさんは、苦手な食べものはありますか。多くの方は、苦手な食べものがあると思います。苦手な食べものがあることは、悪いことではありません。ですが、苦手な食べものはまったく食べない、という人は心配になってしまいます。

どうして苦手なものを、一口でも食べられた方がいいの？

- ① バランスのよい食事に近づけるので、より元気に過ごすことができる。
- ② 色々なものが食べられると、丈夫で、病気になりにくい体を作ることができる。
- ③ 食べられるものが増えて、食事がよりおいしく、楽しくなる。



毎日ある食事だからこそ、苦手なものが少なくなり、食事がおいしく食べられると、より楽しく過ごせると思います。苦手なものを突然好きになることは難しいです。まずは、匂いをかいだり、触ってみたり、なめてみたりと、できることからやってみましょう。そして、自分で「これならやれるかも！」という目標を立てて、苦手なものに挑戦できるといいですね。

夏休みに、お手伝いをしよう！

夏休みは、家にいる時間が長くなります。買い物を手伝う、食事の準備を手伝う、食事の片づけを手伝うなど、学校がある日にはできない手伝いをしてみましょう。

