



地産地消

の食材がたくさん！味わって食べましょう！

地元産の夏野菜が店先にも多く出回ってきました。地元でとれたものを地元で消費することを「地産地消」といいます。地産地消は、輸送にかかる時間が短いため、旬の食べ物を新鮮なうちに食べることができます。

佐波賀だいこん



万願寺 甘とう

<p>2日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>野菜和え</td> <td>かぼちゃのそぼろ煮</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </table>	野菜和え	かぼちゃのそぼろ煮	佃煮昆布	豚肉のかりん揚げ	<p>3日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>なす入りナポリタンスパゲティ</td> <td>ほうれん草のごま和え</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>白身魚のキャロット焼き</td> </tr> </table>	なす入りナポリタンスパゲティ	ほうれん草のごま和え	肉みそ	白身魚のキャロット焼き	<p>4日(水)コーンピラフ</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>豆のケチャップ煮</td> </tr> <tr> <td>レモンゼリー</td> <td>鶏肉のバジル焼き</td> </tr> </table>	イタリアンサラダ	豆のケチャップ煮	レモンゼリー	鶏肉のバジル焼き	<p>5日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ジャーマンポテト</td> <td>グリーンサラダ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>アジのトマトソースかけ</td> </tr> </table>	ジャーマンポテト	グリーンサラダ	チーズ	アジのトマトソースかけ	<p>6日(金)麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>ナタデココパイ</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>星のコロッケ ミニトマト</td> </tr> </table> <p>全曜日カレーの日</p> <p>ビーフカレー</p>	春雨サラダ	ナタデココパイ	福神漬	星のコロッケ ミニトマト
野菜和え	かぼちゃのそぼろ煮																							
佃煮昆布	豚肉のかりん揚げ																							
なす入りナポリタンスパゲティ	ほうれん草のごま和え																							
肉みそ	白身魚のキャロット焼き																							
イタリアンサラダ	豆のケチャップ煮																							
レモンゼリー	鶏肉のバジル焼き																							
ジャーマンポテト	グリーンサラダ																							
チーズ	アジのトマトソースかけ																							
春雨サラダ	ナタデココパイ																							
福神漬	星のコロッケ ミニトマト																							
<p>9日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>親子煮</td> <td>焼き万願寺</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>トビウオのフライ、キャベツ、ソース</td> </tr> </table>	親子煮	焼き万願寺	梅干し	トビウオのフライ、キャベツ、ソース	<p>10日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイサラダ</td> <td>のり豆ポテト</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>チキンライスの具</td> </tr> </table> <p>ごはんに入れて食べよう</p>	ポパイサラダ	のり豆ポテト	うずら卵煮	チキンライスの具	<p>11日(水)ひじきごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>玉ねぎとベーコンの炒り卵</td> <td>佐波賀だいこんのピリ辛和え</td> </tr> <tr> <td>きな粉抹茶団子</td> <td>さばの塩焼き</td> </tr> </table> <p>佐波賀だいこんは、約60年前に、舞鶴市佐波賀地区で盛んにつくられていました。</p>	玉ねぎとベーコンの炒り卵	佐波賀だいこんのピリ辛和え	きな粉抹茶団子	さばの塩焼き	<p>12日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>切干大根の煮物</td> </tr> <tr> <td>野沢菜漬</td> <td>豚肉の生姜焼き</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p>	ポテトサラダ	切干大根の煮物	野沢菜漬	豚肉の生姜焼き	<p>13日(金)麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コールスローサラダ</td> <td>フルーツ杏仁</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>白身魚フライソース</td> </tr> </table> <p>全曜日カレーの日</p> <p>夏野菜カレー</p>	コールスローサラダ	フルーツ杏仁	福神漬	白身魚フライソース
親子煮	焼き万願寺																							
梅干し	トビウオのフライ、キャベツ、ソース																							
ポパイサラダ	のり豆ポテト																							
うずら卵煮	チキンライスの具																							
玉ねぎとベーコンの炒り卵	佐波賀だいこんのピリ辛和え																							
きな粉抹茶団子	さばの塩焼き																							
ポテトサラダ	切干大根の煮物																							
野沢菜漬	豚肉の生姜焼き																							
コールスローサラダ	フルーツ杏仁																							
福神漬	白身魚フライソース																							
<p>16日(月) 海の日</p>	<p>17日(火)ごはん</p> <p>新メニュー！ 今月はカレー味です！</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のごまサラダ</td> <td>大豆と煮干しのカレー揚げ</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬</td> <td>チャブチェ</td> </tr> </table> <p>チャブチェは韓国の料理で、春雨と肉や野菜をいためて作ります。</p>	キャベツと水菜のごまサラダ	大豆と煮干しのカレー揚げ	きゅうり漬	チャブチェ	<p>18日(水)キムチチャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしの中華炒め</td> <td>焼きとうもろこし</td> </tr> <tr> <td>ミニゼリー</td> <td>鶏のから揚げ</td> </tr> </table>	もやしの中華炒め	焼きとうもろこし	ミニゼリー	鶏のから揚げ	<p>19日(木) 終業式</p>	<p>夏休み</p> <p>宿題は計画的に……</p>												
キャベツと水菜のごまサラダ	大豆と煮干しのカレー揚げ																							
きゅうり漬	チャブチェ																							
もやしの中華炒め	焼きとうもろこし																							
ミニゼリー	鶏のから揚げ																							

水分補給と3つの約束

①のどが渇く前に飲もう
汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。



②飲み物の種類に気をつけよう
ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。



③飲みすぎに注意しよう
一度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。



上手な水分補給で、熱中症を防ごう！

