

にちよう	こんだてめい	赤(あか) 血や肉になるもの	黄(き) 力のもとになるもの	緑(みどり) 体の調子をととのえる	ひとくちメモ
3月	ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいものうまに きりぼしだいこんちゅうかあえ ごまめ	ぎゅうにゅう とりにく ちぎりあげ かにかふみかまぼこ いりこ	こめ むぎ じゃがいも ごま あぶら さとう こんにやく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きりぼしだいこん きゅうり もやし きくらげ	梅雨が明けると本格的な暑さになります。熱中症や夏バテに気を付けたいですね。 朝食を食べることは体調を整えるのに効果があります。特にみそ汁は水分と適度な塩分をとることができ、熱中症予防に効果があります。
4火	ぎゅうにゅう ミルクパン ちゃんぽん かぼちゃのサラダ こくとうナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ハム いりだいず かまぼこ	ミルクパン ちゅうかめん じゃがいも カシューナッツ くろざとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ きくらげ かぼちゃ きゅうり	
5水	ぎゅうにゅう むぎごはん しおさば なすのそぼろいため かきたまじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく てんぷら たまご かまぼこ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら こんにやく	なす にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	
みすみにしこうせかいいいさんとうろくきねんこんだて					
6木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのせきたんみそがらめ ワントンスープ ゆでやさしい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ わかめ みそ	こめ むぎ わんたんめん こむぎこ さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ちんげんさい しょうが	19日 ★なつやさいカレー★ 今が旬のかぼちゃ、なす、えだまめ、コーンが入っています。夏野菜には、夏の強い日差しに負けないように、ビタミン類がたくさん含まれています。 ご家庭のカレーにも夏野菜を使ってみませんか。
7金	ぎゅうにゅう セルフてまきずし(たまごやき・ツナサラダ) たなばたすましじる デザート	ぎゅうにゅう たまご ツナ とうふ わかめ うおそうめん のり	こめ むぎ さとう マヨネーズ デザート	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきだけ おくら	
10月	ぎゅうにゅう あつあげのびりからどんぶり ききなごのカリカフライ もやしのごまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かまぼこ うずらのたまご ききなご	こめ むぎ ごま さとう あぶら	チンゲンさい にんじん たけのこ きくらげ たまねぎ もやし きゅうり しょうが	
11火	ぎゅうにゅう ナン タンドリーチキン しるビーフン じゃがいもとアスパラのサラダ みかんかじゅう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ ハム ヨーグルト	ナン じゃがいも ビーフン マヨネーズ ドレッシング	アスパラガス にんじん コーン キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ なら みかんかじゅう	夏バテに効く ビタミンB1 ビタミンB1は、ご飯やパンに含まれる糖質をエネルギーに変えるために欠かせないビタミンで、疲労回復にも効果があります。暑さで食欲が落ちる方が偏ったり、汗をたくさんかいたり、甘い飲み物を大量にとると不足しやすくなります。不足すると、疲れやすくなります。
12水	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのガーリックソース なつやさいのつべじる キャベツのこんぶあえ	ぎゅうにゅう しろみさかな とりにく とうふ しそこんぶ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく	とうがん かぼちゃ にんじん ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	
13木	ぎゅうにゅう むぎごはん くきわかめのいために みそしる ばんかんゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく てんぷら とうふ あぶらあげ くきわかめ みそ	こめ むぎ じゃがいも ごま あぶら さとう こんにやく ばんかんゼリー	ごぼう にんじん ビーマン たまねぎ えのきだけ ねぎ	
14金	ぎゅうにゅう しょうがごはん おやこに たことはるさめのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちぎりあげ こうやどうふ たこ こんぶ	こめ むぎ じゃがいも はるさめ さとう あぶら こんにやく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きゅうり キャベツ えだまめ しょうが	*物質購入の都合により献立を変更することがあります。
18火	ぎゅうにゅう しょうパン ひやしちゅうか コーンしゅうまい みかんジャム	ぎゅうにゅう ハム とりにく たまご コーンしゅうまい	しょうパン スパゲティ あぶら さとう みかんジャム	きゅうり にんじん キャベツ もやし きくらげ レモンかじゅう	
19水	ぎゅうにゅう なつやさいカレーライス フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ しらたまもち カクテルゼリー	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす コーン えだまめ もも みかん パイン すいか	
20木	3ねん1くみ おたのしみこんだて				

ふるさとくまさんデー

19日
★なつやさいカレー★
今が旬のかぼちゃ、なす、えだまめ、コーンが入っています。夏野菜には、夏の強い日差しに負けないように、ビタミン類がたくさん含まれています。
ご家庭のカレーにも夏野菜を使ってみませんか。

夏バテに効く
ビタミンB1

ビタミンB1は、ご飯やパンに含まれる糖質をエネルギーに変えるために欠かせないビタミンで、疲労回復にも効果があります。暑さで食欲が落ちる方が偏ったり、汗をたくさんかいたり、甘い飲み物を大量にとると不足しやすくなります。不足すると、疲れやすくなります。



19

世界遺産登録3周年

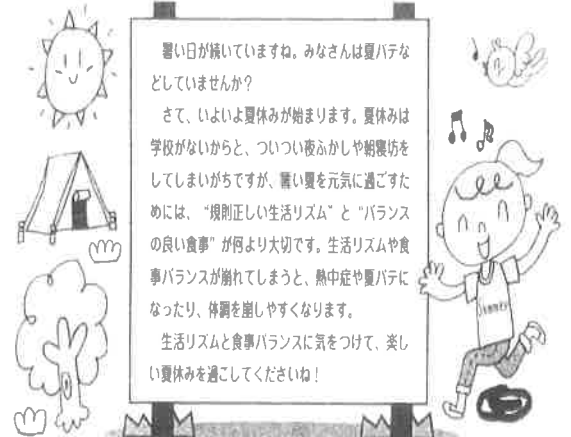


7/6(木)の献立(こんだて)メニューは?

宇城市の世界遺産「三角西港」は、大牟田市と荒尾市の「釜淵炭鉱」から掘り出された「石炭」を外国に船で運ぶ中継点としての役割を果たしました。その「石炭」にちなんで「とりにくの石炭みそがらめ」というメニューです。船や機関車を動かすための大切なエネルギーだった石炭をイメージした「石炭」メニューです。お楽しみに!!

三角西港って何がすごい?

明治時代に、オランダ人のムルドルが設計して、たくさんの方が関わってつくられた三角西港。
また機械が無い時代に、山を削って海を埋め立てた土地に、石を切り出して積み重ねて埠頭や排水路をつくりました。それまでの日本にはなかった最新の港で、スケールの大きいものでした。
今もそのままの姿で残っている三角西港は、石炭を海外に輸出し日本の産業に大きな貢献をした港として、8年前の2015年7月8日に世界遺産に登録されました。



暑い日が続いていますね。みなさんは夏バテなどしていませんか?
さて、いよいよ夏休みが始まります。夏休みは学校がないからと、ついつい夜ふかしや朝寝坊をしてしまいがちですが、暑い夏を元気に過ごすためには、「規則正しい生活リズム」と「バランスの良い食事」が何より大切です。生活リズムや食事バランスが崩れてしまうと、熱中症や夏バテになったり、体調を崩しやすくなります。
生活リズムと食事バランスに気を付けて、楽しい夏休みを過ごしてくださいね!