

令和8年度

7月

す きら た
好き嫌いなく食べて

なつ げん き
夏を元気にすごしましょう！



1 (水) ごみ はそ ん汁		2 (木) ごみ はそ ん汁		3 (金) ごわ かめ はスー んブ		6 (月) チゲ 風う どん		7 (火) ごす まは し ん汁	
8 (水) 夏の 豚 丼		9 (木) ごみ はそ ん汁		10 (金) ごコン ソメスー んブ		13 (月) ツほう イれん スト草の パンスープ		14 (火) 菜さ つま 飯汁	
15 (水) 夏の 野菜 カレー									

なつ しゅん や さい くだ もの
夏が旬の野菜や果物を
食べましょう！



旬の食べものは、
おいしくて栄養豊富です。
夏が旬の野菜や果物には、
体を冷やす効果もあります。

なつ やす せい かつ み なお
夏休みは、生活リズムを見直そう！



夏休みも、規則正しい生活を心がけて、朝・昼・夜の食事をしっかり食べましょう。
特に、朝ごはんは、1日を元気に活動するためのエネルギーになります。

