

いただきます！

2025年7月
輪内中メニュー表

月		火		水		木		金	
		1	ごはん 大内山ヨーグルト マーボー豆腐 バンサンスー	2	期末 テスト	3	期末 テスト	4	チキンライス 牛乳 和風サラダ レタスと卵のスープ
7	七夕給食🎑 わかめごはん 牛乳 ひやむぎ かみかみかき揚げ	8	2年生魚さばき ご飯 アシドミルク みそ汁	9	ご飯 牛乳 ビビンバ 昆布キャベツ わかめのスープ	10	1年生魚さばき ごはん 大内山ヨーグルト 厚揚げの中華煮 ごぼうサラダ かきたま汁	11	お魚給食🐟 ごはん 牛乳 ブリの照り焼き マカロニサラダ(ハム) みそ汁
14	イタリアンスパ コーヒー牛乳 海草サラダ 揚げパン	15	ごはん アシドミルク 夏野菜カレー フルーツポンチ	16	給食最終日 ご飯 牛乳 冷やし中華 揚げギョーザ	17		18	終業式



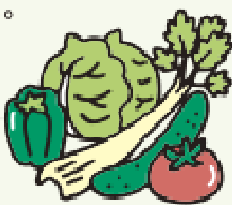
1日3食とる

食事量が不足すると、食事からの水分摂取も少なくなってしまう。1日3食とることは、栄養補給とともに水分補給にもなります。



野菜を積極的にとる

野菜は約90%が水分です。体の調子を整えるビタミンやミネラルも豊富に含んでいます。積極的にとるとよいでしょう。



メニューに汁物を取り入れる

スープやみそ汁などの汁物は、水分供給源になりますので、1日1回食事に取り入れるなどするとよいでしょう。汁物以外にも、おかゆや雑炊なども水分を多く含みます。

