

# 7月の給食だより

暑い日が続くようになりましたが、体調はいかがでしょう。暑い日は食が進まなくなってしまうかもしれませんが、食生活を工夫し、夏を乗り切っていきましょう！



## 7月の主な行事・献立

- 7日 **七夕メニュー**  
七夕そうめん 星のコロッケ  
胡麻豆腐 七夕ゼリー
- 14日 **パンバイキング**
- 20日 **お誕生会**  
お赤飯 ミックスフライ  
サイコロステーキ
- 22日 **土用の丑の日**  
うな丼
- 27日 **凍結含浸食**  
たくあん



## B棟リクエスト

- 1日 豚キムチ
- 12日 ちらし寿司
- 24日 豚しょうが焼き
- 28日 冷やし中華・麦飯

【冷やし中華】

一皿一皿盛り付けを行っています



6月の誕生御膳と梅雨御膳

手作りのあじさいゼリーです

## 夏バテ解消に「ビタミンB<sub>1</sub>」

ビタミンB<sub>1</sub>には、炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変える酵素を助ける働きがあります。ビタミンB<sub>1</sub>によってエネルギーがスムーズにつくられることで、疲労回復や精神を安定させる働きが期待できます。

### 多く含まれる食品

きのこ類・豚肉 など

